Sumário

Quem mantra seus males espanta
Saudação a deidade solar **06**

Pensando com o corpo
A Saudação ao Sol **11**

Tattvas, os elementos e a Cura da natureza
Shambhavi Chopra **19**

Despertando nossos Sentidos
David Frawley **24**

Os três corpos do ser humano
Miguel Homem **36**

Guṇa Traya: os atributos da natureza
Daniel Nodari **46**

Simbolismo Védico e autoconhecimento
Matsya, o primeiro *avatāra* de Viṣṇu **56**

Yoga na Prática
Jardinagem Libertária **67**

A tribo dos *yogis* ontem e hoje
Pedro Kupfer **83**

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Christine Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas, Anúncios e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 25ª edição
1500 exemplares

Ilustração da capa:
Adrian Vilas Boas
aquarela sobre papel
yogasantosha@gmail.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
twitter/cadernosdeyoga
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.suryalivraria.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

surya
सूर्य

Somos distribuidores dos livros de **Pedro Kupfer.** Consulte-nos e conheça os descontos exclusivos nas compras para revenda
contato@suryalivraria.com.br

livraria especializada

Yoga

Ayurveda

Vedanta

e **hinduísmo**

www.suryalivraria.com.br

contato@suryalivraria.com.br | 48 3209 8978

editorial

Caros amigos *yogis*, nesta edição temos o Sol como centro temático e os artigos orbitam em torno dele. Falar sobre o Sol é refletir sobre a importância do conhecimento. Na Tradição Védica o fogo representa o conhecimento. Conhecimento que transforma, que purifica e que liberta. Representa também a luz da Consciência.

O caminho do Yoga é o caminho do conhecimento de si mesmo, da unidade, da iluminação. Quanto mais jogamos luz sobre nós mesmos, conhecendo-nos, mais jogamos luz sobre o Universo como um Todo, pois o Yoga nos mostra que não há diferença entre o indivíduo e o Todo. A matéria que compõe o meu corpo é a mesma que forma as estrelas. A inteligência que rege o cosmos é a mesma inteligência que rege o meu corpo. A Consciência que ilumina a minha mente é a mesma que ilumina todas as mentes e que ao mesmo tempo tudo permeia.

Nos textos a seguir, pretendemos levar aos amigos *yogis* essa visão de unidade e de adoração às forças da natureza presente nos textos védicos. Para tanto, refletimos sobre o que representa o Sol na visão védica, assim como o que simboliza o fogo. Apresentamos, baseado no livro *Tattva Bodhaḥ*, quais são os três corpos do ser humano e, a partir dessa visão, o reconhecimento da não diferença entre o corpo do indivíduo do corpo Total. E enfatizamos, em diferentes artigos, a importância do contato com a natureza e com os seus elementos como forma de integração e de reconhecimento da nossa união com o Todo.

Luz na prática, no estudo e nas ações diárias é o que desejamos a todos!

Boa leitura!

Christine Gabler e Tales Nunes

O Fogo Sagrado

Em todas as culturas e tradições o fogo simboliza a presença da luz e do sagrado. Aliás, terá sido a presença do fogo a agrupar os primeiros humanos em volta daquela presença quente e luminosa.

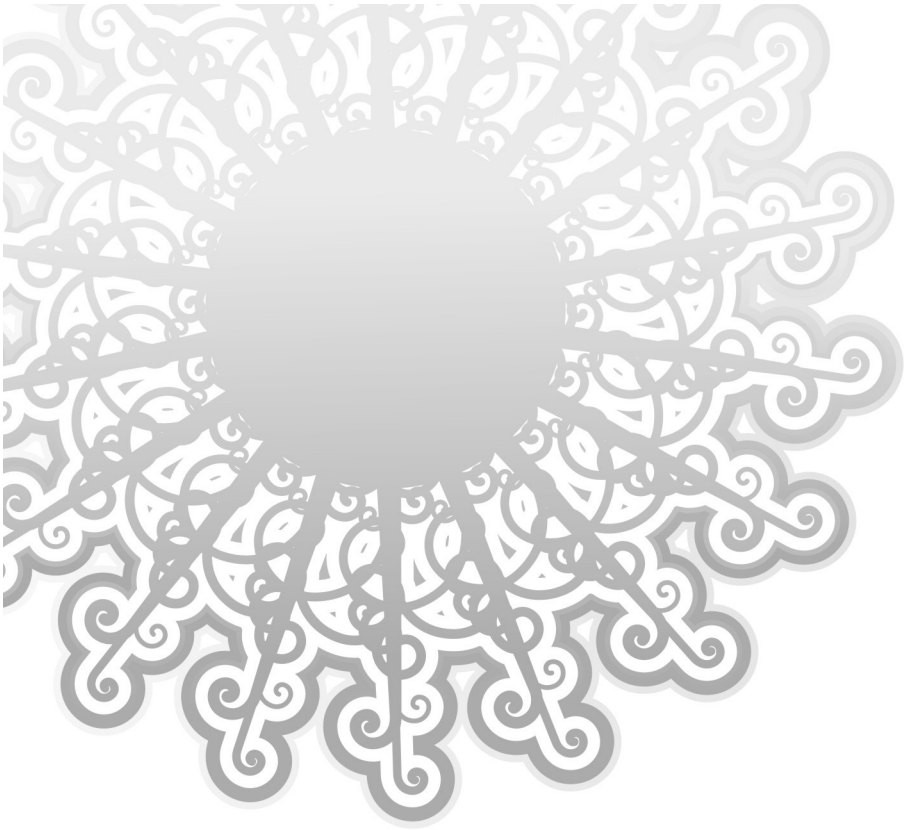
Quando nos sentamos em frente ao fogo sentimos algo mais do que o fenômeno natural: uma presença que nos faz companhia, um amigo antigo e ao mesmo tempo misterioso que nos olha e nos hipnotiza.

Na tradição védica, o fogo sagrado, *agni*, representa o conhecimento, a consciência, o que é puro e purifica. Da mesma forma que o fogo remove a escuridão, também o conhecimento remove a ignorância e revela a nossa natureza – *pūrṇatvam*. *Agni* representa a natureza sagrada do Universo e do Ser, a consciência escondida no corpo, a inteligência viva subjacente no mundo material, como o fogo escondido na lenha.

Os *Vedas* reverenciavam primordialmente as forças da natureza como manifestações da inteligência presente no Universo. *Agni*, o fogo, é um dos elementos mais invocados nos *Vedas*; existem mais de 200 hinos do *Ṛg Veda* que lhe são dedicados. De fato, a civilização védica girava à volta do fogo e a própria vida familiar existia à volta dele, de tal forma que o fogo recebia também o nome de *gṛhapati*, o senhor da casa.

Agni não é apenas a inteligência presente no fogo, mas também a inteligência presente no Sol, *sūrya*, na luz, *jyoti*, em tudo o que ilumina e revela. Por isso, o Yoga nasce e existe dentro desta tradição do fogo sagrado. Nasce como um método de iluminação da mente, para que ela possa revelar a verdadeira identidade do ser humano ao invés de camuflá-la. A palavra *buddha* demonstra isso mesmo: *Buddha* é aquele que iluminou *buddhi*, o seu intelecto.

por Miguel Homem



Saudação à deidade solar

quem mantra seus males espanta

Na cultura védica, assim como em outras tradições, o Sol é adorado como a força que sustenta o Universo. O Sol é reverenciado como o calor, a energia e a luz que continuamente provê todos os seres vivos. Na visão védica, a saudação ao Sol é a saudação à *Īśvara*, o Todo, na forma do Sol e das suas funções. Como objeto dessa reverência, o Sol torna-se a deidade chamada Sūrya Devatā.

O nascimento diário do Sol faz parte da ordem de *Īśvara*. Quando o Sol aparece no céu o dia nasce, ganha atividade. O canto dos pássaros parece saudar o Sol, as gotas de orvalho são iluminadas pelo brilho da luz do Sol. Esse presente da vida e essas belezas são recebidos com humildade e devoção por aqueles que acordam antes do Sol nascer e o dão as boas vindas com uma oração.

Uma das orações oferecidas ao Sol é:

जपाकुसुमसंकाशं काश्यपेयम् महाद्युतिम्।
तमोऽरिं सर्वपापघ्नं प्रणतोऽस्मि दिवाकरम्॥

japākusumasaṅkāśaṁ kāśyapeyam mahādyutim
tamo'riṁ sarvapāpaghnaṁ praṇato'smi divākaram

Eu saúdo o Sol, que é resplandecente como a flor *japā*, que é o filho do sábio Kaśyapa, que é brilhante, que é o inimigo da escuridão, e que é o destruidor dos resultados de ações negativas.

O *Gāyatri Mantra* é um importante mantra dedicado ao Sol. Nesse mantra o pronunciante saúda o brilho e o conhecimento.

Gāyatrī mantra

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्

om bhūrbhuvaḥ svaḥ tatsaviturvareṇyam

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्॥

bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ pracodayāt ||

Oṁ - o *pranava* ou *oṁkāra mantra*; ***bhūrbhuvaḥ svaḥ*** - os três mundos, a terra, o mundo imediatamente superior e o que está além da nossa percepção; o micorcosmos, o humano e o macrocosmos; ***tat*** - isso, o *Oṁ, Brahman*; ***savitur*** – *savitri* é o sol, *savitur* é o brilho do sol que está em todos os lados; ***vareṇyaṁ*** - aquela consciência que é invocada; ***bhargo*** - a destruição da ignorância e confusão; ***devasya*** - divinal; ***dhīmahi*** - o que é invocado; ***dhiyo*** - mente ; ***yo*** - aquele que; ***naḥ*** - nosso; ***prachodayāt*** - ilumine, encaminhe.

Oṁ, a base de tudo, terra, espaço intermédio e céu. Esse Oṁ é aquele a ser reverenciado. Meditemos nesse Sol refulgente e onisciente. Possa ele encaminhar as nossa mentes na direção correta.
(Tradução de acordo com a tradição de ensino de Swami Dayananda)

Oṁ. Contemplemos o esplendor do Sol vivificante, presente na terra, na atmosfera e no céu. Que ele inspire a nossa visão (nosso pensamento).
(Pedro Kupfer)

Oṁ. Terra. Meia-região. Céu. Deixe-nos contemplar o esplendor mais excelente do Savitri [Sol], que ele possa inspirar as nossas visões.
(Georg Feuerstein)

Compilação feita por Miguel Homem

Na literatura do Yoga vários *āsanas*, posturas físicas, são descritas. Esses *āsanas* são executados como um exercício para a manutenção da saúde (bem-estar) física e mental. Um dos exercícios propostos pelo Yoga é o *Sūrya Namaskāra,* saudação ao Sol. As posturas físicas podem ser acompanhadas de uma oração ao Sol que consiste em 12 mantras. Sequencialmente um mantra é entoado para cada saudação e o total de 12 saudações são executadas.

Os 12 mantras são:

1) *Oṁ mitrāya namaḥ*

Saudações àquele que é compassivo (amigável) com todos;

2) *Oṁ ravaye namaḥ*

Saudações àquele que é a causa da mudança;

3) *Oṁ sūryāya namaḥ*

Saudações àquele que impulsiona todas as atividades;

4) *Oṁ bhānave namaḥ*

Saudações àquele que tem a forma de luz;

5) *Oṁ khagāya namaḥ*

Saudações àquele que move no céu;

6) *Oṁ pūṣṇe namaḥ*

Saudações àquele que nutre todos;

7) *Oṁ hiraṇyagarbhāya namaḥ*

Saudações àquele que contém Tudo;

8) *Oṁ marīcaye namaḥ*

Saudações àquele que possui raios;

9) Oṁ ādityāya namaḥ

Saudações àquele que é filho de Aditi;

10) Oṁ savitre namaḥ

Saudações àquele que produz tudo;

11) Oṁ arkāya namaḥ

Saudações àquele que é próprio para ser venerado;

12) Oṁ bhāskarāya namaḥ

Saudações àquele que é a causa do brilho.

A adoração à Sūrya Devatā é uma importante expressão de devoção ao Todo.

Este texto foi retirado da apostila Pūrṇa Vidyā (Vedic Heritage Teaching Programme) – Vol. II, parte 7 – elaborado por **Swamini Pramananda Saraswati** e **Sri Dhira Chaitanya.**

Tradução
Tales Nunes

PENSANDO COM O CORPO

A SAUDAÇÃO AO SOL

Atualmente a saudação ao sol é uma prática central na maior parte dos métodos de Haṭha Yoga. Em muitas delas o movimento da Saudação ao Sol é usado para encadear as posturas uma nas outras e dar dinâmica e fluidez à prática.

A Saudação ao Sol é uma sequência de movimentos unidos entre si por meio da respiração: *vinyāsa*. Entre outras coisas a Saudação ao Sol traz estabilidade física e mental, esquenta e energiza o corpo rapidamente. Mas, para mim, é muito mais do que isso: é um ritual.

O melhor horário de praticar a Saudação ao Sol é ao amanhecer, de frente para o sol nascente, quando a energia espiritual do planeta está em seu melhor momento. Na falta do sol a pessoa pode imaginá-lo. Recomendo praticá-lo de vez em quando com os olhos fechados, pois intensifica notavelmente o nível de consciência com que se pratica.

O trabalho sobre a coluna vertebral na Saudação ao Sol é importantíssimo, pois a coluna não apenas é a conexão entre o cérebro e o corpo, como também é o local onde a energia flui para todo o corpo: desde a base, ao longo da coluna, correm e se entrecruzam em cada um dos chakras os canais de energia, as *nadīs*. Três são os principais: *Iḍā, Pingala* e *Suṣumnā nadī*. O primeiro está conectado com a narina esquerda; o segundo com a narina direita. Estas duas *nadīs* representam a dualidade existente em toda a natureza: vida-morte, frio-calor, dia-noite etc. A ideia é procurar de encontrar o equilíbrio entre as energias que correm por estas *nadīs*. E quando isso acontece, ativa-se o terceiro e mais importante dos canais, *suṣumnā*, que corre pelo centro da coluna.

A Saudação ao Sol é provavelmente um dos legados mais extraordinários da Índia à humanidade: é fácil de aprender, energiza o corpo e acalma a mente, ventila os pulmões, fortalece os braços, desenvolve a força e flexibilidade em todo o corpo.

O *Sūrya Namaskāra* é uma técnica de revitalização solar que tem como objetivo aumentar e fazer fluir dentro de nossos corpos a energia solar, a parte "*ha*" do Haṭha Yoga, a energia *Yang*. *Pingala nadī*, associado ao sistema simpático, é o canal da energia solar. Esta é a *nadī* que se ativa quando fazemos a Saudação ao Sol. Quando fazemos lentamente - como em câmera lenta – ativamos também *Iḍā nadī*, a *nadī* da energia lunar, associada ao sistema nervoso parassimpático. É evidente então que não traz o mesmo efeito fazer o *Sūrya Namarkāra* lentamente ou na velocidade normal. Recomendamos, então, experimentar fazer a Saudação ao Sol lentamente, mantendo-se o máximo possível nas posturas de acordo com a capacidade pulmonar de cada um. Esta é uma experiência totalmente diferente.

A Saudação ao Sol é provavelmente um dos legados mais extraordinários da Índia à humanidade: é fácil de aprender,

energiza o corpo e acalma a mente, ventila os pulmões, fortalece os braços, desenvolve a força e a flexibilidade em todo o corpo; desenvolve graça e elegância nos movimentos, resistência e coordenação; estimula os órgãos abdominais, vitaliza a coluna vertebral e prepara o corpo para uma prática de *āsanas*. O *Sūrya Namaskāra* nos introduz rapidamente ao conceito de "fluxo", *vinyāsa*.

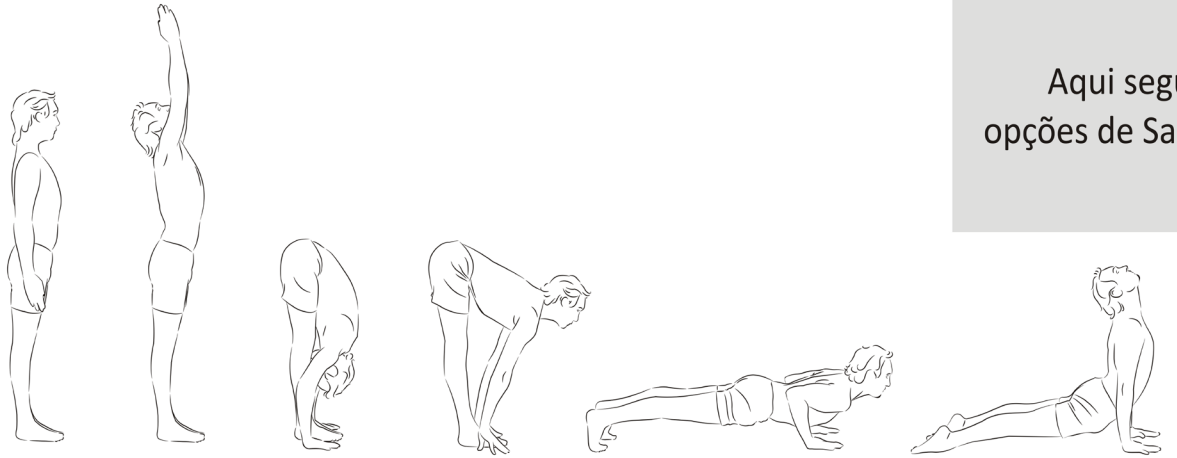
Se a pessoa não dispõe de muito tempo para fazer uma prática completa de Yoga e deseja manter-se em excelentes condições físicas e mentais, basta fazer algumas saudações ao sol diariamente, de preferência pela manhã ao se levantar. É muito importante estabelecer um ritmo respiratório e permitir que o corpo simplesmente siga esse ritmo.

Em cada método de Haṭha Yoga a saudação ao sol tem as suas próprias variações.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

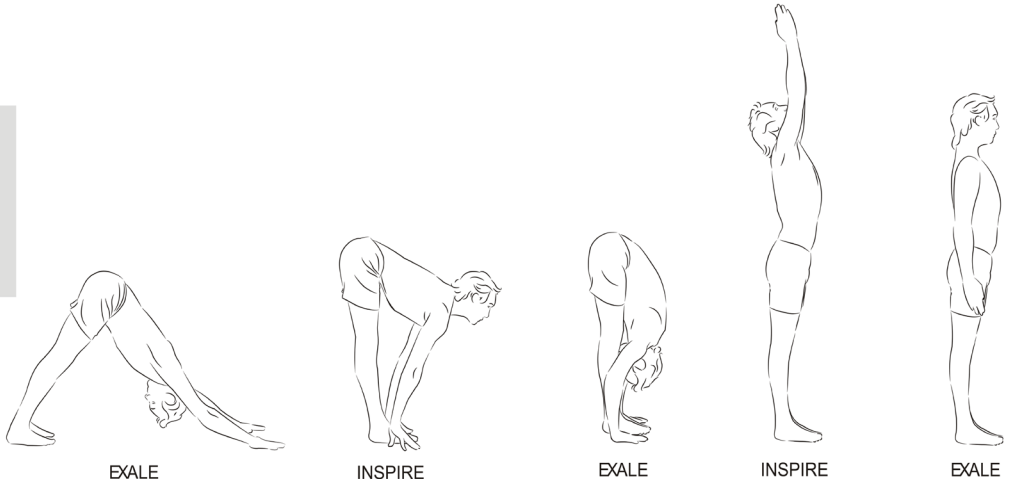
Tradução
Tales Nunes

Aqui seguem duas
opções de Saudação ao Sol



Sūrya Namaskāra

A



INSPIRE

EXALE

INSPIRE

EXALE

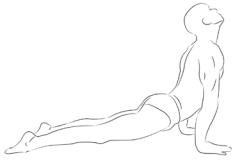
INSPIRE

EXALE

Sūryanamaskār

B

CONTINUE EXALANDO

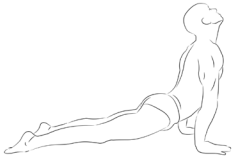


INSPIRE

EXALE

INSPIRE, PERNA DIREITA À FRENTE

EXALE



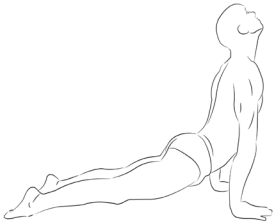
INSPIRE

EXALE

INSPIRE, PERNA ESQUERDA À FRENTE

continuação
Sūrya B

EXALE



INSPIRE

PERMANEÇA RESPIRANDO

EXALE

INSPIRE

EXALE

CONTINUE EXALANDO

INSPIRE

EXALE

Apresentamos aqui apenas duas opções de Saudação ao Sol. As possibilidades são diversas. Para o estudo de outras variações recomendamos os seguintes livros:

Ásana, Pranayama, Mudra, Bandha, de Swami Satyananda Sarasvati. Yoga Publications Trust.

Suryanamaskara, de Swami Satyananda Sarasvati. Bihar School of Yoga.

Autoperfeição com Hatha Yoga, de Professor Hermógenes. Best Seller.

A Senda do Yoga, de Maria Laura Packer. Editora Teosófica.

Ilustrações
Ricardo Prates - artista gráfico e professor de Yoga
ricardoyoga@gmail.com | www.flickr.com/ricardo_prates

JORNALZEN

O JORNAL DO BEM

5 anos

TODO DIA 10
NAS BANCAS
de Campinas, Indaiatuba, Jaguariúna, Limeira, Paulínia, Piracicaba, Valinhos e Vinhedo

ASSINE E ANUNCIE:
19 3324-2158

ACESSE NOSSO SITE: **www.jornalzen.com.br**

Tattvas,
os elementos e a Cura da Natureza

por Shambhavi Chopra

"Oṁ Śrī Dhanvantaraye namaḥ"

(Saudações ao curador celestial)

O mundo se compõe de cinco grandes *tattvas* ou elementos - terra, água, fogo, ar e éter. Um sexto fator é o *mahat tattva* - inteligência cósmica a qual apesar de pouco mencionada, é o que altera a dinâmica interna desses elementos através da consciência de Deus, trazendo assim a cura em um nível mais profundo. Tudo que faz parte do universo manifesto, incluindo-nos seres humanos, é uma configuração destes elementos.

O processo do Tantra requer a purificação destes cinco elementos a fim de auxiliar no despertar da *kuṇḍalinī śakti*. A *kuṇḍalinī* só despertará quando os elementos de nosso corpo forem purificados de suas adições mais pesadas. Todo o *sādhana*, meditação e Yoga envolvem os diferentes processos de purificação destes elementos, ajudando no seu fluxo e transformação.

Uma vez que o corpo humano é composto de certas combinações destes elementos, eles podem voltar ao equilíbrio através de tratamentos ayurvédicos para que o equilíbrio e saúde sejam restaurados.

Ākāśa, o éter ou espaço, é o mais sutil destes elementos. Lembra o conceito da mecânica quântica, campo no qual toda matéria é criada e aonde toda matéria se dispersa. *Ākāśa* é a fonte de todos os demais elementos e interage com eles através de suas vibrações. O som é a qualidade do éter, representando o completo espectro da vibração: som audível, radiação cósmica, raios X, raios gama, luz visível e ultravioleta.

O jejum cria um espaço interno, um vazio para que o corpo se recupere, repouse e se cure. O Āyurveda classificou certos *vaigs*, movimentos ou chamados da Natureza, incluindo o sono, espirro, tosse, lágrimas e suor para nos ajudar a trabalhar este espaço, enfatizando, mas nunca interferindo em nossos impulsos naturais.

O espaço tem várias formas de manifestação, não apenas no Universo físico, mas também no espaço da mente que se move para níveis superiores e no espaço supremo da consciência pura, para além de toda manifestação relativa. Todo espaço conta com sua própria energia. O espaço é o local da Śakti. A Deusa Bhuvaneśvarī, a infinita mãe em sua manifestação como o ventre cósmico, também é o elemento de espaço que habita o espaço microcósmico dentro do coração.

O espaço cria cura. Ao aceitar os fracassos de minhas experiências emocionais e o vazio que elas criaram, compreendo o verdadeiro poder do amor. O amor cria um espaço de suporte,

que oferece à pessoa amada uma liberdade muito além das correntes do desejo egoísta. É neste belo espaço que se nutre e se manifesta o amor Divino.

Agni, o elemento do fogo no Tantra é a origem e o fim de todos os fenômenos. O fogo sagrado vem influenciando os rituais desde a antiguidade. O fogo é tanto mundano como transcendental. Os textos tântricos explicam a existência tanto de um fogo "interior" quanto de um fogo "exterior". O fogo interior é o princípio vital localizado na área umbilical e que ao ser estimulado pela respiração profunda flameja ascendentemente no corpo consumindo as impurezas tanto do corpo como da mente. Segundo o Āyurveda, o fogo umbilical, chamado de *Jātaragni* é o fogo gástrico que ajuda a digerir o alimento e permite a assimilação dos nutrientes que sustentam a vida.

O fogo nos concede clareza e acuidade de percepção. Um dos métodos mais simples de se intensificar o elemento fogo no corpo é tomar banho de sol de 15 a 30 minutos por dia; mas somente os primeiros raios de sol ao amanhecer ou no sol poente, quando eles atingem o corpo em ângulo e nunca verticalmente.

Uma caminhada energética de meia hora por dia exerce um efeito salutar sobre o corpo. Depois de uma refeição, deve-se manter o hábito de uma caminhada breve. Jamais se banhe após uma refeição: é como jogar água sobre o fogo.

Como um ritual praticado cedo pela manhã, depois de oferecer água ao Deus Sol, eu bebia três copos de água, concentrando-me no seu fluxo a mover-se por todo meu ser.

Jal tattva, o elemento água, nutre e sustenta o espírito bem como o corpo físico. Devemos permitir o seu fluir até que chegue à psique. O fluxo da água carrega consigo as energias de *śakti* e seu poder de vida. Gangā é puro *śakti*; suas energias podem curar nosso ser e psique. *Śakti* não é só encontrada na liberdade do espaço, mas também no livre fluir da água. A água nutre o *rasa* em nosso ser, rejuvenescendo nossa essência interior, criando um brilho exterior.

A água da chuva tem um efeito purificador e terapêutico. Banhar-se na água da chuva remove as negatividades do corpo e traz um fluir sensual por todo o ser. Em nossa sociedade, principalmente nas áreas rurais devemos encorajar a coleta de água da chuva para obtermos todos os seus benefícios.

A adoração do elemento ar pode ser feita através do controle do *prāṇa*, a força vital, como se dá na prática do *prāṇāyāma*. Isto deve ser feito com cautela. Muitos instrutores de hoje orientam equivocadamente o principiante. É necessário que a pessoa esteja física e mentalmente qualificada para a praticar de modo seguro. Nosso sistema nervoso não deve ser superestimulado por meio da prática.

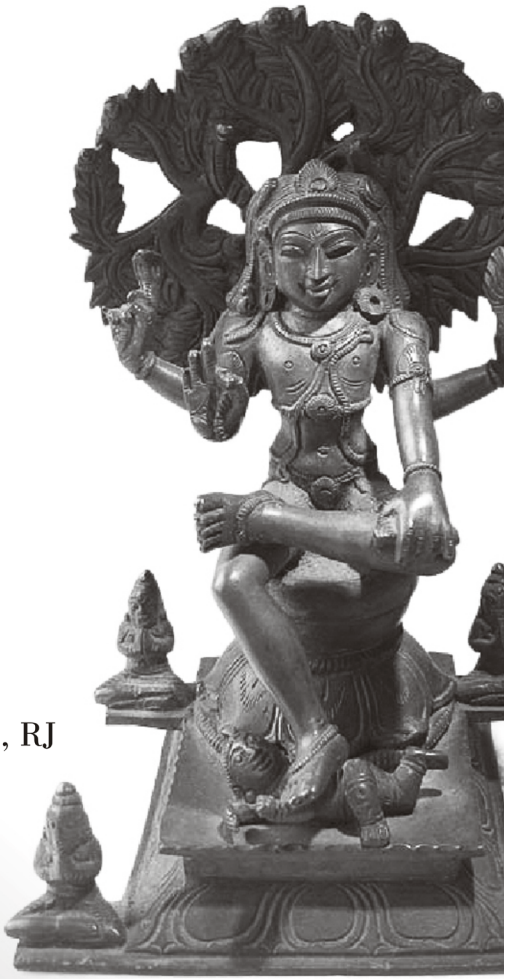
Pelo fato de vivermos num ambiente altamente poluído (no qual a água e o ar tendem a ser sujos) e onde estamos rodeados por ruídos, radiações e estresse, nosso sistema nervoso está consideravelmente enfraquecido. Um *prāṇāyāma* executado à força ou de forma incorreta nos perturba ainda mais. O *prāṇāyāma* deve ser compreendido em profundidade tanto pelo professor como pelo estudante, levando-se em consideração as corretas influências ambientais para que realmente funcione.

Sem *anubhāva* - experiência pessoal - a pessoa afundará no mar de ensinamentos e pregações. Aceite a orientação como um *prasāda* do Senhor dada por meio do professor que é Seu instrumento e faça a sua prática com uma compreensão clara. Perceba que você é responsável pelo seu próprio crescimento e que deve ter a experiência de cada realidade por si mesmo, a fim de atingir a consciência Divina.

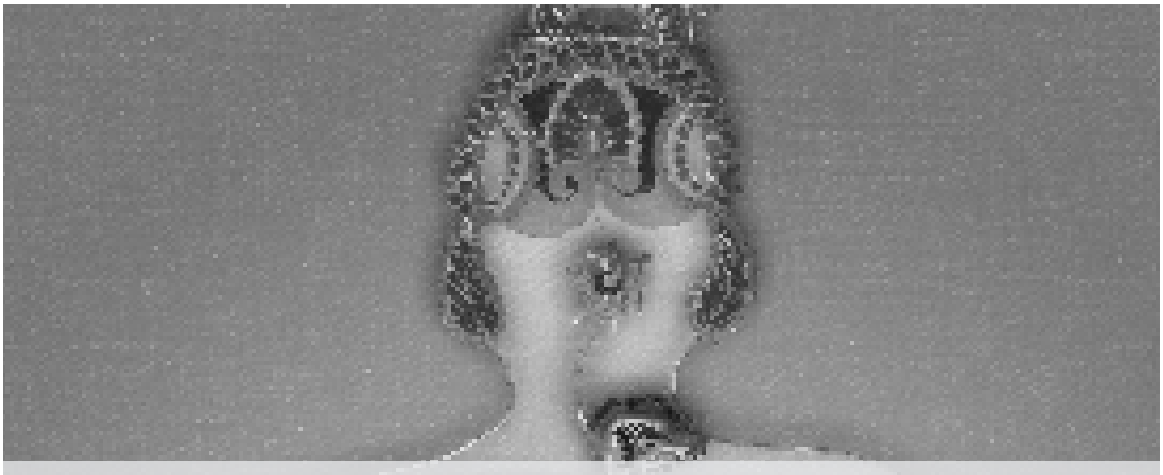
Tradução
Debbie Johnston

VIDYA MANDIR

Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito

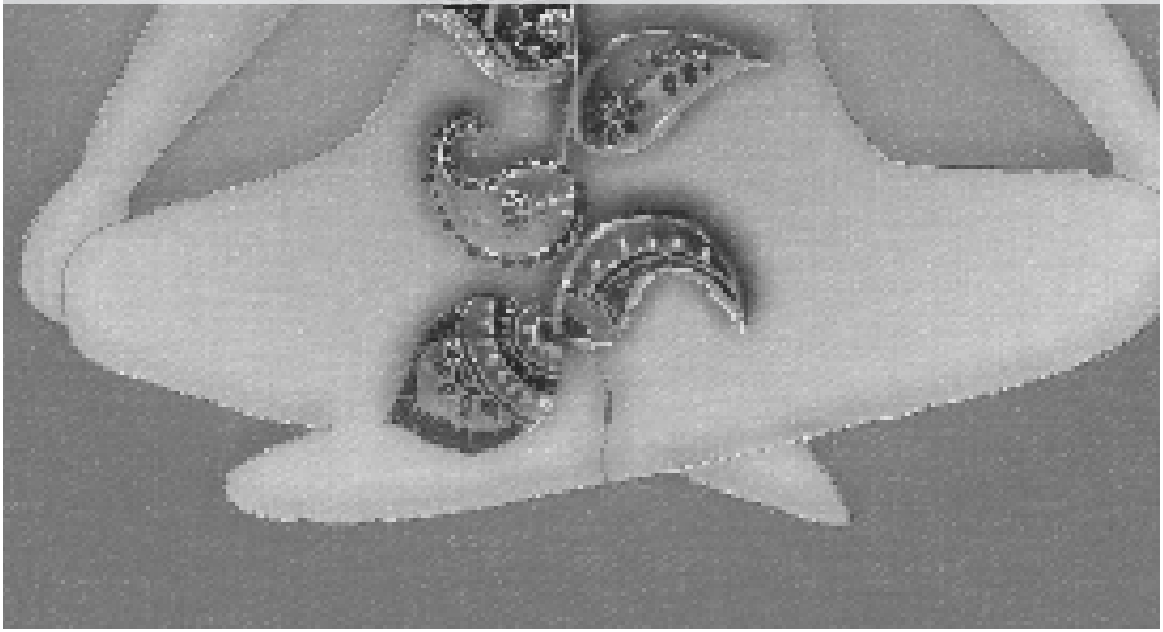


Rua Miguel Lemos, 44/902
Copacabana · Rio de Janeiro, RJ
Tel. 21 2287 2774
vidyamandir33@gmail.com
www.vidyamandir.org.br



Despertando nossos sentidos

por David Frawley



Os cinco sentidos são instrumentos chave para a nossa percepção do mundo e como vamos transitar por ele. A maneira como utilizamos os sentidos vai determinar a forma como a nossa vida acontece; seja para a doença ou saúde, criatividade ou estagnação, iluminação ou ignorância. Aprender a usar os sentidos corretamente é uma das principais habilidades necessárias para podermos ter controle de nossa existência e vivermos de maneira plena.

Nossas atividades diárias giram em torno das mensagens que nossos sentidos nos enviam e de como respondemos a elas. As experiências finais de prazer e dor, alegria e tristeza dependem da acuidade desses sentidos e da sua capacidade de funcionamento. Nossas mentes se orientam de acordo com as informações que os sentidos nos dão e se tornam a base para a construção de nossos pensamentos, emoções e imaginação. Os sentidos fornecem o alimento de impressões através do qual a mente se torna calma ou perturbada.

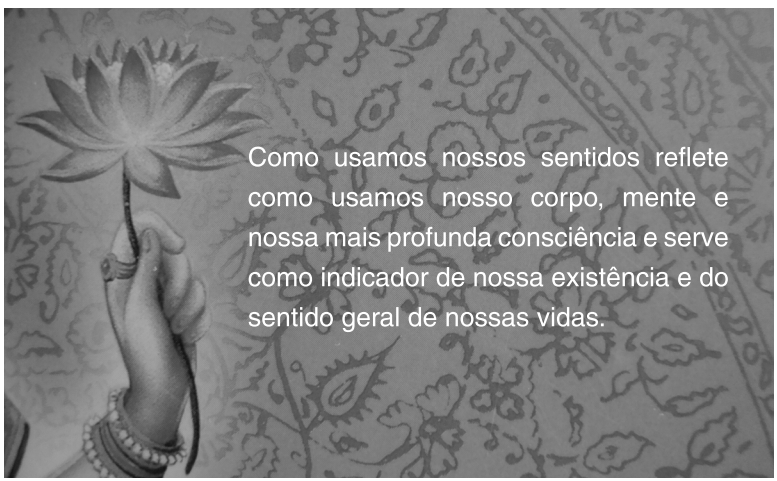
Se nossos sentidos se degeneram acontece uma perda que nenhum aparelho sofisticado pode compensar. Apesar disso, são raras as vezes em que cuidamos com atenção de nossos sentidos ou os tratamos com a reverência que merecem. Comumente abusamos deles por breves momentos de prazer, o que enfraquece nossa capacidade sensorial de experimentar a vida de forma plena.

Na nossa busca pela cura, raramente buscamos formas de cuidar de nossos sentidos e de como despertar suas energias curativas. Estamos dispostos a comprar telas de TV cada vez mais modernas, mas esquecemos de nos preocupar com o poder que nossos olhos têm de enxergar. Tentamos periodicamente desintoxicar nosso corpo mas raramente nos empenhamos em limpar as portas de percepção que os sentidos nos dão.

Os sentidos e a espiritualidade

Os sentidos têm papel importante no caminho espiritual, tanto de forma negativa, como obstáculos que nos prendem a apegos externos, quanto de forma positiva, como o poder de percepção superior. Muitas práticas espirituais requerem de nós a negação ou limitação dos sentidos que são vistos como ilusórios ou maléficos nas suas funções. Contudo se o desenvolvimento espiritual fosse tão simples quanto desligar os sentidos, surdos e mudos seriam sábios e iluminados!

Nossa vida espiritual também se baseia na nossa capacidade de despertar poderes de percepção mais profundos. Estes incluem conectar-se com os sentidos internos que se escondem por trás dos sentidos exteriores. Possuímos formas superiores de ver e de ouvir que estão diretamente ligados aos poderes internos da Luz e do Som que nos conectam ao grande universo da consciência que existe em cada um de nós, assim como os sentidos externos nos ligam ao mundo material exterior.



O caminho espiritual requer o domínio dos sentidos, não apenas a sua negação; para que possamos, assim, desenvolver seu potencial juntamente com a energia superior e o conhecimento que reside dentro de nós.

Āyurveda considera o mau uso dos sentidos como uma das principais causas de doença. Enquanto o uso desordenado é, em geral, o principal problema. A falta de uso ou uso inadequado também traz consequências negativas. Como usamos nossos sentidos reflete como usamos nosso corpo, mente e nossa mais profunda consciência e serve como indicador de nossa existência e do sentido geral de nossas vidas.

Tratamento *yogika* dos sentidos através de *pratyāhāra*

No Yoga clássico a função dos sentidos é tratada na prática de *pratyāhāra*, o quinto dos oito componentes do Yoga e que comumente é interpretado como "controle dos sentidos". *Pratyāhāra* é por vezes descrito de forma rudimentar como a tentativa de controlar um grupo de animais selvagens com uma vara. Seria mais correto comparar o controle dos sentidos através do *pratyāhāra* com o controle do *prāṇa* através do *prāṇāyāma*.

A verdadeira prática do *prāṇāyāma* não é meramente a supressão do *prāṇa* ou a não respiração, mas sim o aprofundamento do *prāṇa* – ajudando-nos a respirar a partir do mais profundo do nosso ser, removendo assim bloqueios prânicos e liberando-o para que flua livremente através das *nadīs* – canais sutis que existem em nós.

Da mesma forma o verdadeiro *pratyāhāra* é um aprofundamento dos sentidos que nos ajuda a ter uma intensidade sensorial mais profunda removendo as dificuldades do correto funcionamento dos sentidos, o que não só intensifica a relação entre eles, mas acima de tudo libera os sentidos de suas amarras

às formas e padrões mais comuns de percepção criadoras da negatividade interior. *Pratyāhāra* implica unir os sentidos à luz da consciência, o profundo sentimento de saber e de certeza que vem do coração, alinhando a luz externa com a luz interna através da harmonização dos sentidos e da plena consciência.

Os sentidos devem ser instrumentos de devoção para honrarmos a presença Divina no meio ambiente em que vivemos.

Como alcançamos a exata interiorização dos sentidos? Primeiramente honrando estes sentidos e o que eles nos revelam como sendo sagrado e não como meras oportunidades para gratificação pessoal. Os sentidos são os instrumentos divinos que recebemos para a vida, o conhecimento e a expressão. Eles nos revelam o mundo natural que está imbuído de energias divinas em todas as suas formas e grandezas.

Os sentidos devem ser instrumentos de devoção para honrarmos a presença Divina no meio ambiente em que vivemos. Para isso precisamos olhar para a luz interior que estes sentidos refletem e não apenas nos apegarmos às diferentes formas de prazer sensorial. Precisamos nos conectar a esta luz que está presente em tudo o que nos é revelado pelos sentidos, que é a luz Daquele que Vê, a mais pura percepção ou luz da consciência interior.

O olhar védico dos sentidos

Tudo no Universo é feito de luz e também revelado por ela. De acordo com a antiga visão védica, a luz que está além das formas coloridas da Terra é Agni ou o fogo divino. A luz por trás das nuvens e raios na atmosfera é Vāyu ou vento, o espírito

Divino. A luz suprema do céu ou paraíso é Sūrya ou sol. Todos os três são aspectos da mesma luz da consciência. A forma védica de utilizar os sentidos é através dos poderes da luz permitindo que eles percebam, aumentem, ampliem e cresçam juntamente com a luz cósmica da qual fazem parte.

É importante usarmos nossos sentidos com reverência, honrando seus poderes divinos através dos quais funcionam. Isto significa usar os sentidos de forma contemplativa com foco, firmeza e tranquilidade mental.

Na visão védica nossos sentidos percebem e refletem a realidade cósmica. Os olhos estão relacionados com o Sol, os ouvidos com as direções do espaço, o nariz com *vāyu* ou ar cósmico e a boca com *agni* ou fogo cósmico. Usando os sentidos através do conhecimento de suas relações cósmicas permite-nos que permaneçamos conectados à realidade cósmica. Também permite que os sentidos interiores, o ouvir e ver internos sejam despertados.

É importante usarmos nossos sentidos com reverência, honrando seus poderes divinos através dos quais funcionam. Isto significa usar os sentidos de forma contemplativa com foco, firmeza e tranquilidade mental.

E é justamente porque não contemplamos mais a vida através de nossos sentidos que ela está perdendo o sentido, acontecendo rápido demais e nos deixando ansiosos e estressados. Inibir nossos sentidos totalmente por breves momentos e direcionar nossa atenção para dentro é uma ferramenta importante para a meditação. Isto permite que nossos sentidos, que são trabalhados e estimulados em excesso, descansem e se realinhem com a luz interna da consciência. Quando descansamos nossos sentidos,

sentimos nosso campo de percepção limpo e claro ao abrimos os olhos novamente. O mundo parece-nos renovado e revitalizado.

Ampliar nossos sentidos faz parte do despertar do nosso ser interior, da maneira como enxergamos a beleza da natureza e como mantemos contato com os maravilhosos *tanmātras*, as essências do som, toque, olhar, paladar e cheiro que vibram de forma sutil no mundo ao nosso redor. A natureza é a obra de arte mais perfeita e a maior das escrituras. Nossos sentidos são instrumentos para a contemplação da natureza que, por sua vez, é o portal para o espírito.

Precisamos aprender a diminuir a velocidade dos sentidos para que nossa percepção possa se mover no ritmo da natureza. Então toda existência começará a fluir através de nós. Para que esta experiência seja possível é necessário realinharmos nossos sentidos para longe do mundo da mídia e para perto do mundo verdadeiro, da natureza ao nosso redor.

Empobrecimento sensorial causado pelos vícios da mídia

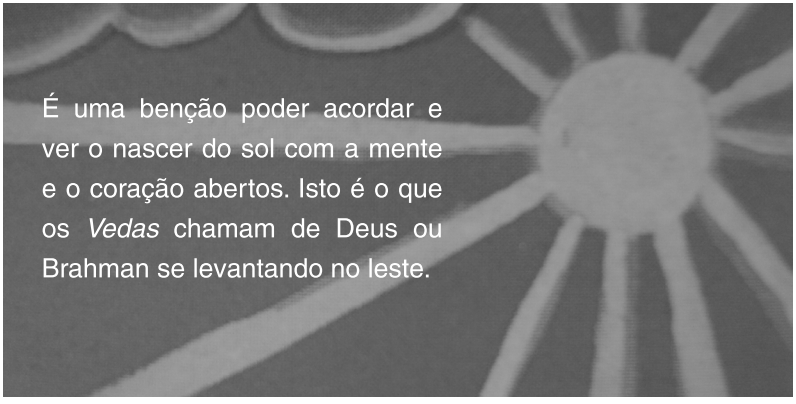
Nesta era da mídia raramente fazemos jus aos nossos sentidos e à sua capacidade de percepção. Quase nunca sentimos o cheiro da terra, das plantas, de uma flor, se é que as percebemos de fato. Raramente percebemos os sabores mais sutis da comida, que na maioria das vezes é tão carregada pelo sabor de óleo, sal e açúcar que não nos permitem perceber suas sutilezas. Raramente observamos o céu, o nascer e o pôr do sol, as nuvens ou as estrelas. Quase nunca ouvimos o som do vento que em geral é encoberto pela poluição sonora urbana.

Apesar de todos os equipamentos sofisticados, nossos sentidos estão se tornando cada vez mais deficientes e insensíveis e com isso registrando um número cada vez menor de impressões. Estamos perdendo nossa acuidade sensorial por conta de luzes

cada vez mais brilhantes, música cada vez mais alta e perfumes cada vez mais artificiais. Esta perda resulta em enfraquecimento mental e limita nossa capacidade de verdadeiramente ouvir, ver e meditar. Torna nosso *prāṇa* pesado e reduzido, movido apenas por estímulos externos.

As experiências da vida não acontecem mais através dos sentidos, mas sim pelo estímulo de algum aparelho de mídia que vai filtrar e interpretar a vida para nós geralmente de forma destorcida. Podemos dizer que perdemos a cor da vida através destas sofisticadas telas. Em geral não temos consciência do enfraquecimento sensorial que sofremos por conta da nossa cultura consumista buscando novas e sofisticadas tecnologias sem desenvolvermos nossas habilidades naturais.

Buscamos alívio para nossas frustrações sensoriais com recompensas artificiais como filmes, *games*, *junkfood* e outras formas de entretenimento de massas. Isto, apesar de trazer algum alívio momentâneo, só inibe ainda mais nossas sensibilidades. Ao trazermos estas impressões perturbadas através dos sentidos, poluímos a mente, perturbamos nosso *prāṇa* e causamos toxicidade no campo emocional. Criamos também o vício de impressões descartáveis como as drogas que nos mantém fora de equilíbrio não só no plano individual como também no coletivo – presos às crises ou cataclismos do noticiário diário.



Não importa quão perfeita seja a resolução da tela da TV ou do computador – ela se mantém limitada e bi-dimensional, inferior ao que nossos sentidos conseguem perceber se formos ao encontro da natureza. Mantém-nos num mundo bi-dimensional no qual nossas experiências não contém profundidade, originalidade ou conteúdo.

É uma benção poder acordar e ver o nascer do sol com a mente e o coração abertos. Isto é o que os *Vedas* chamam de Deus ou Brahman se levantando no leste. Esta atitude nos torna não-reativos ao mundo e permite que mantenhamos a calma e o contentamento interior não necessitando de nada do mundo exterior para nos fazer felizes. É muito diferente de se levantar correndo da cama e assistir o noticiário matinal ou os índices econômicos!

Resgatando os sentidos

O resgate dos sentidos é um passo importante para qualquer cura verdadeira, bem estar psicológico ou desenvolvimento espiritual. Este resgate significa o reconhecimento da presença Divina e da luz, beleza e êxtase no mundo que nos cerca. Os sentidos pertencem à luz da consciência e não às vontades do ego ou as armadilhas publicitárias do mundo dos negócios. Nossos sentidos deveriam nos pertencer, serem capazes de funcionar naturalmente no momento presente e não serem guiados por estímulos e provocações exteriores.

Existe um famoso *Śanti Mantra* védico:

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः। भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिः। व्यशेम देवहितं यदायुः। स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः।
स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः। स्वस्तिनस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः। स्वस्तिनो बृहस्पतिर्दधातु॥

ॐ शांतिः। शांतिः। शांतिः॥

Oṁ bhadraṁ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ | bhadraṁ paśyemākṣabhiryajatrāḥ |

sthirairaṅgaṣistuṣṭuvāṁsastanūbhiḥ | vyaśema devahitaṁ yadāyuḥ |

svasti na indro vṛddhaśravāḥ | svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ |

svastinastārkṣyo | ariṣṭanemiḥ | svastino bṛhaspatirdadhātu | |

Oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ | |

(*Gaṇapatyatharvaśīrṣa Upaniṣad*, I:1)

Ó *devas*! Que possamos ouvir o que é auspicioso. Que nós, capazes de meditar (sobre o que escutamos), possamos ver com nossos olhos o que é auspicioso. Que saibamos reverenciar o Ser com os órgãos sensoriais firmes. Que possamos viver a vida com Sua benção. Que Indra, o visível, nos abençoe. Que o Sol onisciente nos abençoe. Que Bṛhaspati (o *guru*) nos abençoe.

Se reconhecermos os poderes divinos, a sagrada presença, então encontraremos o que é auspicioso e sagrado através dos sentidos. Se nossas ações físicas forem uma forma de adoração, elas

também nos elevarão. Esta é a vida Divina que fomos criados para viver. Não é necessário fechar os olhos para abrirmos o coração.

A grande tradição do Tantra nos ensina a forma sagrada de se usar os sentidos. Fala-nos que os *devatās*, a grande Deusa e Deuses que operam por trás e através dos sentidos, são poderes cósmicos e não meramente elementos individuais e que fazem parte da grande dança de Śiva e Śakti. O Tantra nos mostra como usar os sentidos de uma maneira devocional. O Tantra nos ensina a reconhecer a forma da Deusa na natureza e a buscar o *rasa*, as essências, o *soma* em tudo que vemos. Conecta-nos à Śakti, divino poder da consciência por trás de todos os sentidos e que é a base de todas as forças da natureza. Ao aumentarmos essa Śakti, os sentidos funcionam com maior sensibilidade, profundidade e acuidade. Como um grande artista, aprendemos a apreciar as belezas mais sutis da vida, estendendo esta percepção ao nosso próprio espaço. Conseguimos assim usar os sentidos para irmos além das limitações dos sentidos, para o lugar de poder da pura consciência.

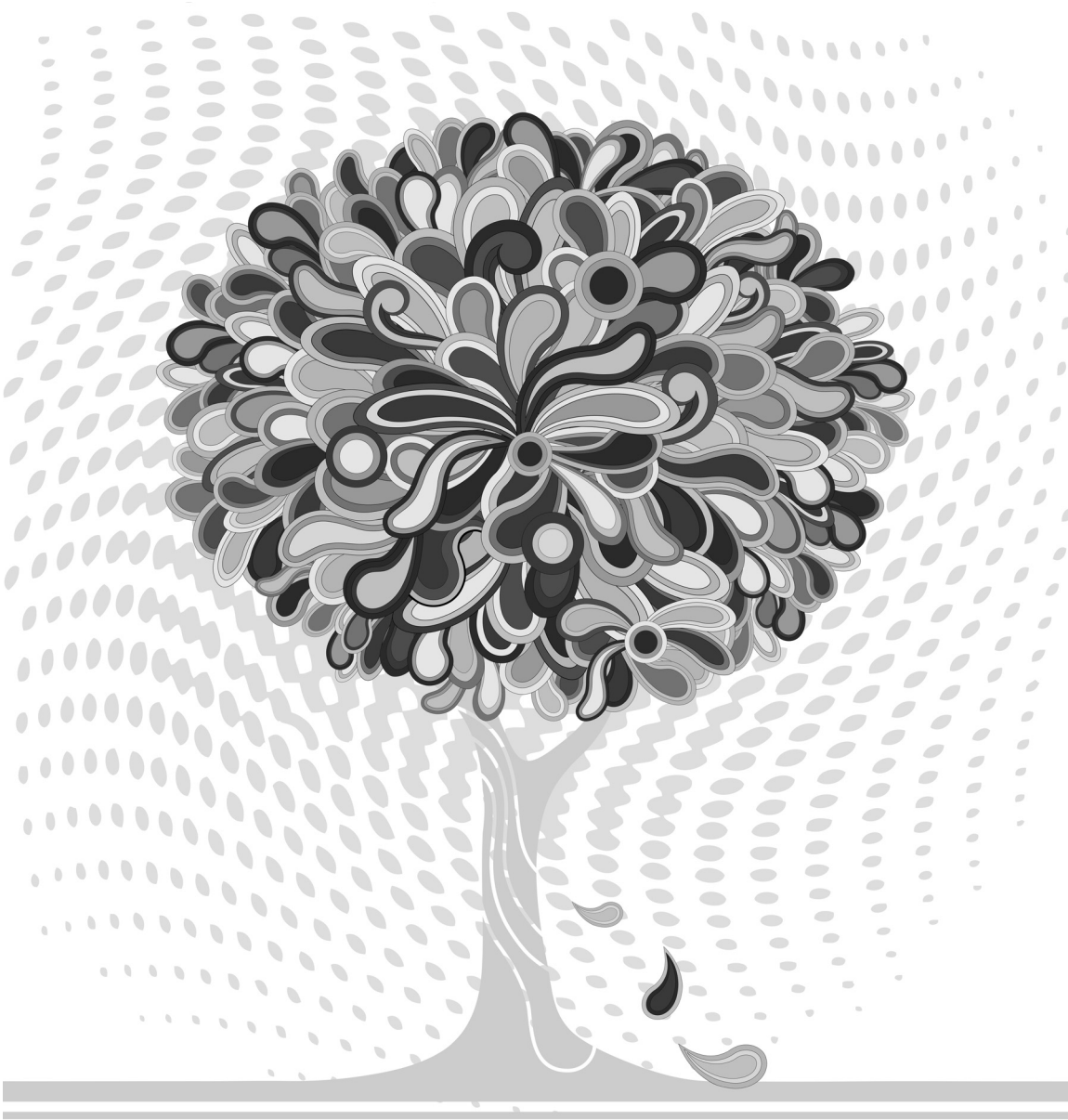
Quando usamos nossos sentidos para encontrarmos a luz interna, eles nos ajudam a extrair o *soma ou ānanda*, a essência do deleite que se esconde em tudo o que vemos. Quando a luz dos sentidos se funde com a presença do Ser, tudo o que vemos reflete a suprema realidade de Brahman. Este é o estado natural de *samādhi* no qual podemos funcionar no mundo como seres humanos verdadeiros e conscientes. É então que todos os sentidos trabalham em conjunto para abrirmos o *chakra* da coroa ou lótus de mil pétalas. Os sentidos então refletem a luz da consciência e não a escuridão do ego. Este resgate dos sentidos para a luz interior é uma das grandes tarefas da humanidade nos dias de hoje. Porém isso requer um movimento radical da mente para longe do mundo da mídia e de volta para a caverna do coração. Isto não significa que precisamos deixar de usar a mídia como um todo, mas sim que nossos sentidos devem estar enraizados na

presença Divina interior e no mundo a nossa volta e não grudados numa tela de TV ou na atualização dos emails. Quando conseguimos isso, respiramos a essência da vida e vemos com olhos de luz.

Portanto, estabeleça uma nova relação com seus sentidos – como ferramentas de devoção que podem tornar todos os aspectos da sua vida sagrados. Não use seus sentidos para nada menos do que algo divino. Assim eles poderão trazer de volta sua vitalidade, sua vida e sua percepção sem que haja necessidade de nenhum equipamento sofisticado!

David Frawley | www.vedanet.com

Tradução
Debbie Johnston



Os três corpos do ser humano

Faremos aqui, baseado no texto *Tattva Bodhaḥ*[1], o estudo do *śarīra trayam*, os três corpos do ser humano, também chamados de *deha trayam*, e que são *sthūla śarīra, sūkṣma śarīra e karana śarīra*, respectivamente denso, sutil e causal. Ao analisar cada um deles teremos em consideração quatro aspectos:

1. a substância de que são feitos,
2. os componentes,
3. a função
4. e, finalmente, a natureza de cada *śarīra*.

O corpo denso

O *sthūla śarīra*, corpo físico, é constituído por matéria densa. Os *śāstras* falam de cinco elementos básicos, que não são os elementos da química, mas sim *ākaśa* (espaço), *vāyu* (ar), *agni* (fogo), *jalam* (água), *pṛthivī* (terra). Estes elementos não devem ser interpretados em sentido literal, mas sim enquanto princípios (*tattvas*): etéreo ou da vacuidade, gasoso ou do movimento, ígneo ou luminoso, aquoso ou líquido, e sólido respectivamente. O corpo físico é assim constituído de matéria densa na forma dos cinco elementos enquanto princípios - *sthūlapañchabhūttani*. Tal é facilmente comprovável pela nossa experiência. O corpo é sólido devido aos minerais que lhe emprestam a densidade (terra); tem o elemento água (*apas* ou *jalam*) que lhe dá a forma e que é um dos seus principais constituintes; tem o fogo na forma de temperatura, por exemplo, do fogo digestivo; *vāyu* na forma do sopro da vida, da respiração; e *ākaśa* literalmente o espaço que ocupa o corpo. Por ser formado destes elementos – *bhūtas* – o corpo denso é também chamado de *bhautika śarīra* (o corpo que se manifestou através dos cinco elementos).

O corpo tem inúmeros componentes estudados pela anatomia e disciplinas correlativas, mas para efeitos didáticos os *śāstras* dividem o corpo em quatro partes: a cabeça, as mãos e braços, as pernas e pés e o tronco (o centro).

O corpo físico é, apenas, uma residência temporária que resulta da combinação do *puṇya pāpa karma*. Deste ponto de vista, o corpo nasce de uma predominância de ações positivas (*puṇya*) sobre as negativas (*pāpa*). Com esta residência, podemos interagir no mundo. Ele é um meio de relação entre o objeto e o sujeito. É esta a função do corpo, ser a sede da interação com o mundo. Por isso, o texto fala em *sukhaduḥkhādibhogāyatanaṁ* (a sede das experiências de prazer e dor). O corpo permite-nos gozar essas experiências. Experiências que gozamos no estado acordado, que se associa ao corpo denso, uma vez que é no estado acordado e só nele que o corpo físico tem a experiência dos objetos do mundo.

Por fim, vejamos a natureza do *sthūla śarīra*. A primeira característica é impermanência, sujeição à mudança e transformação. O texto enumera as seis transformações a que o *sthūla śarīra* está sujeito. A primeira é a existência, o potencial de existência no ventre da mãe. A segunda, o nascimento. A terceira, o crescimento. A quarta é metamorfose, quando o crescimento terminou, mas a modificação continua. Depois, chega o envelhecimento e, finalmente, a morte do corpo. O próprio termo *śarīra* significa aquilo que é sujeito a mudança e decadência. E mesmo a palavra *deha* significa aquilo que é sujeito à expansão e contração, o que já nos remete à constante transformação, conquista e perda.

A segunda característica da natureza do corpo é ser evidente para todos. Ou seja, o corpo denso é visível tanto para mim como para os outros. Tanto eu como os demais podem vê-lo e tocá-lo e por isso mesmo se chama denso.

A terceira característica é a longevidade limitada, um mínimo e um máximo de tempo possível de existência.

O corpo Sutil

O *sukṣma śarīra*, corpo sutil, também conhecido como *linga śarīra*, é constituído de matéria sutil que se compõe de cinco elementos sutis. Esses elementos são os mesmos cinco do *sthūla śarīra*, em forma mais sutil - os *tanmātras*. Assim, o corpo sutil também é material, embora sutil.

Segundo o texto, o corpo sutil tem 17 partes. Cada uma delas é um instrumento de troca com o mundo. Estes componentes são: os cinco órgãos de percepção, os cinco órgãos de ação, os cinco *prāṇas* e o *antaḥkaraṇa* (literalmente o órgão interno).

Os cinco órgãos do conhecimento (*jñānendriya*) são: os olhos que ganham o conhecimento das cores e forma; as orelhas para conhecer o som; o nariz para o cheiro; a língua para conhecer os sabores, e a pele que conhece através do tato. Quando nos referimos aos *jñānendriya* não nos referimos à parte física mas à parte sutil, à capacidade de percepção de cada instrumento. O olho pertence ao físico, mas o órgão do olhar pertence ao sutil. A orelha pertence ao físico, mas a capacidade de ouvir – *śravaṇa śakti* - pertence ao sutil. Assim, se diz que os sentidos do conhecimento são: audição, olfato, visão, tato e paladar.

Órgãos de percepção ou conhecimento

Órgão	ouvido	pele	olhos	língua	nariz
Função	audição	tato	visão	paladar	olfato
Sentido	som	toque	forma e cor	gosto	cheiro

Os órgãos de ação

Os *karmendriyas*, órgãos de acção, servem para expressar as nossas respostas aos estímulos recebidos pelos *jñānendriyas*. O primeiro dos *karmendriyas* é o órgão da fala (*vak*). Depois, *pāni*, as mãos. *Pāda*, as pernas ou os pés, através dos quais nos movemos. *Pāyu*, órgão de evacuação, que remove os desperdícios e finalmente os órgãos genitais, *upaśta*.

Os órgãos de ação

Órgão	língua	mãos	pernas	ânus	genitais
Função	fala	preensão	locomoção	excreção	prazer

Os cinco *prāṇas*

Depois dos *jñānendriyas* e dos *karmendriyas* seguem-se os cinco *prāṇas* que são o sistema gerador de energia: *prāṇa, apāna, udāna, samāna* e *vyāna*. *Prāṇa śakti* empresta a energia vital aos demais componentes do *sūkṣma śarīra*. *Prāṇa* representa o sistema respiratório, é a energia que põe em movimento o sistema respiratório, a energia de inspiração. *Apāna* é a energia de eliminação de tudo o que não é aproveitado, representa de forma genérica o sistema de evacuação. *Samāna* representa a energia por trás do sistema digestivo, não o sistema digestivo apenas alimentar, mas de tudo o que digerimos, mesmo as emoções. O que é aproveitado passa a fazer parte de nós através da energia do *samāna*. *Vyāna* representa o sistema circulatório. A distribuição em forma de alimento no sangue, por exemplo, é *vyāna*. *Udāna* é uma energia completamente diferente das outras. É uma energia contrária que produz a ordem inversa do natural, como espirrar

ou vomitar. É o sistema de todos os processos de natureza inversa em casos de emergência. No momento da morte é o último ar que sai do corpo.

Na verdade o *prāṇa* é um só, apenas lhe são atribuídos nomes diferentes conforme as funções que desempenha.

Manas e buddhi

Finalmente temos *manas* e *buddhi* que neste contexto são uma referência ao *antaḥkaraṇa* (os quatro órgãos internos) – *manas*, *buddhi*, *chitta* e *ahaṁkāra*. *Manas*, mente, representa todas as faculdades emocionais, o desejo e a dúvida ("*to be or not to be*"). *Buddhi* é a faculdade racional, de julgamento, de discriminação e decisão. *Chitta* é a faculdade da memória. O ego, *ahaṁkāra*, é a auto referência.

A função do *sukṣma śarīra* é a transação com o mundo exterior. Este corpo sutil já não é a sede das experiências, mas o instrumento para as ter. Se não existir este corpo sutil com a capacidade de agir, de perceber o mundo, as emoções, os pensamentos, o corpo denso não consegue experimentar.

O corpo sutil também está sujeito a uma duração determinada, mas tem uma longevidade maior do que o corpo denso. O corpo sutil passa de vida em vida, enquanto o corpo denso nasce e morre a cada uma delas.

Diferentemente do *sthūla śarīra*, o *sūkṣma* só é reconhecido por nós mesmos, não é susceptível de ser visto pelos outros (pelo menos parte dele, a mente, as emoções).

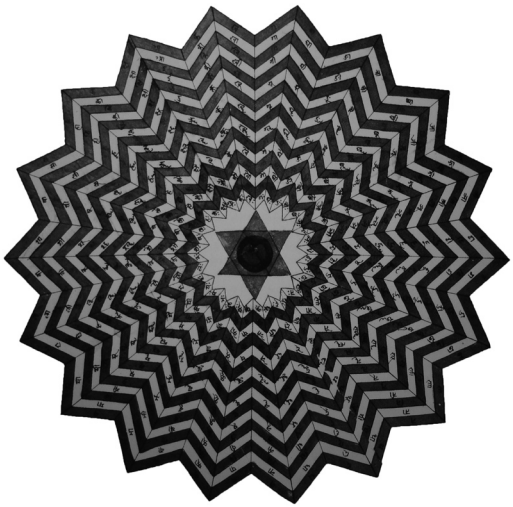
O corpo causal

O *kāraṇa śarīra* é feito de matéria causal, a mais sutil, chamada tecnicamente de *avidyā* (ou *prakṛti* ou *māyā*). É feito da ignorância de

várias coisas, sendo a principal a ignorância existencial acerca da nossa própria natureza e identidade.

Os seus componentes são *sthūla* e *sūkṣma śarira* em forma potencial, antes de terem surgido como existem neste momento, da mesma forma que a árvore que vemos hoje foi apenas uma semente. Esta é a Lei da conservação da matéria: a matéria nunca pode ser produzida ou destruída, uma vez que sempre existiu em forma potencial. Da mesma forma, o *kārana śarīra* é essa forma potencial e evolui para o *sthūla* e *sūkṣma* da mesma forma que a semente evolui para a árvore. O *kāraṇa śarīra* serve como receptáculo ou fonte de onde os outros dois corpos surgem e se dissolvem (*pralaya*).

Diz-se que tudo vem à manifestação da condição não manifesta e volta à não manifestação quando é destruído. A matéria destruída torna-se energia, e energia é matéria não manifestada. Eventualmente a energia condensa de novo em matéria, da mesma forma que as estrelas explodem e se tornam energia e a energia se condensa para formar estrelas no universo.



O corpo causal é que vai determinar o tipo de corpo sutil e o corpo físico. O *kāraṇa śārīra*, em certo sentido, identifica-se com o *sañchita karma*. O corpo físico e sutil são, em cada vida, o produto desse *karma*. Em função do *karma* o *jīva* é atraído para certas situações, que são exatamente aquelas de que precisa para aprender, crescer e conhecer-se. Cada um tem o tipo de corpo mental, emocional, energético e

físico apropriados àquelas experiências. Nada é por acaso e cada momento é o cosmicamente perfeito. A ordem do universo visa sempre o aprendizado e o amadurecimento.

O corpo causal tem a maior longevidade. Enquanto, o corpo denso e o sutil desaparecem, pelo menos, em *pralaya*, o *kāraṇa* só se destrói quando se consegue *mokṣa*.

Por fim, o corpo causal não é evidente nem sequer para o *jīva*. É indecifrável, indistinguível.

O que é *Ātmā?*

Ātmā é muitas vezes traduzido como *Self*, Consciência, com letra maiúscula, ou como Ser.

Pelo processo de *neti neti* chegamos à conclusão de que os três corpos são feitos de matéria. O corpo denso é constituído pelos elementos densos, *pañcha buttani* e por isso é de natureza material. O *sūkṣma śarīra* é também feito dos cinco elementos, mas sutis (*tānmatra*). Sendo que os elementos sutis são também materiais. Da mesma forma, o corpo causal é constituído da forma mais sutil da matéria, a semente do corpo sutil e físico, a sua forma potencial. Por ser essa matéria em potencial é chamada causal, corpo causal (*kāraṇa śarīra*).

Assim, o *śarīra trayam* (os três corpos) é material na sua natureza – *jaḍam* (objeto inerte). Qualquer matéria ou material é inerte por natureza. De acordo com os *śāstras* inerte é aquilo que não têm consciência e aquilo que não pode produzir consciência. Não tem consciência de si

Apesar desta constatação lógica e racional, a cada momento a nossa experiência é diversa. Experimentamos os três corpos como sencientes, conscientes.

mesmo, nem pode produzir ou gerar consciência. Portanto, os *śarīra trayam* (corpos físico, sutil e causal) são *jaḍam*, de natureza material, não têm consciência nem podem produzir consciência – são inertes. Ou seja, não só o corpo é inerte, sem consciência, mas a mente é inerte, não senciente. Percebemos por isso que a mente não é a consciência nem pode gerá-la.

Se o corpo denso, sutil e causal podem receber emprestada a consciência, é porque existe alguém que doa essa consciência.

Apesar desta constatação lógica e racional, a cada momento a nossa experiência é diversa. Experimentamos os três corpos como sencientes, conscientes. O corpo parece-nos consciente do ambiente, do calor; a mente definitivamente parece-nos senciente. Sucede que de acordo com a lógica *śarīra trayam* tem de ser não senciente.

A resposta que os *śāstras* nos dão a esta aparente contradição é que ela é possível na medida em que a consciência do *śarīra trayam* é emprestada, não é natural (*svabhāva chaitanyam*). E com este empréstimo, os três corpos aparecem como sendo de natureza diversa da que é a sua.

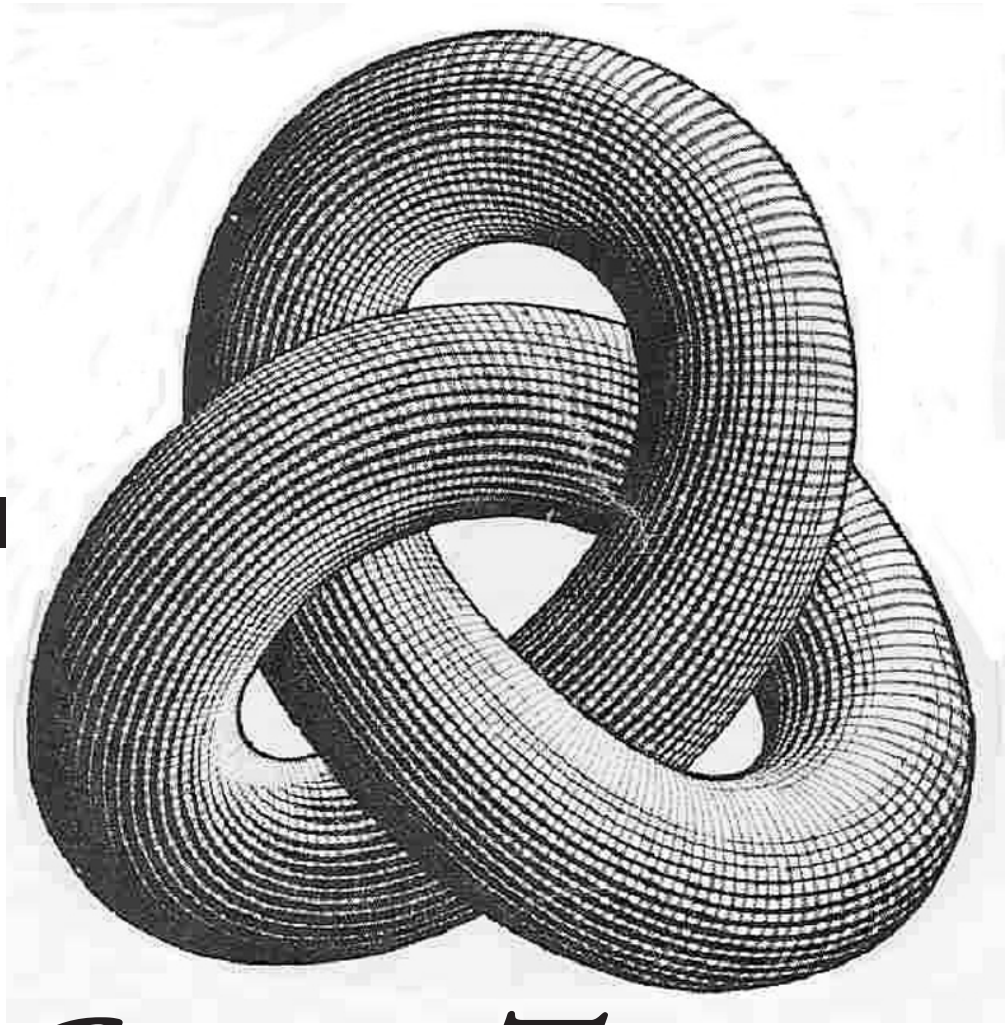
Se o corpo denso, sutil e causal podem receber emprestada a consciência, é porque existe alguém que doa essa consciência. Este doador é o quarto fator na personalidade humana além dos *śarīra trayam*, além do *sthūla, sūkṣma* e *kāraṇa śarīra*. *Ātmā* é o quarto fator, quem empresta a consciência aos *śarīra trayam*, e os torna vivos. Isto acontece da mesma forma com que a eletricidade faz uma lâmpada brilhar o filamento e a lâmpada não brilham por si mesmos. Existe um princípio subjacente, a eletricidade, que através do filamento faz a lâmpada brilhar e a eletricidade apesar de invisível revela-se desta forma. Da mesma forma, o princípio invisível de *Ātmā* faz brilhar *śarīra trayam.*

Uma vez que *Ātmā* não depende da matéria nem do *śarī ratrayam* para a sua existência ou produção, mesmo quando a matéria perece ou é destruída, *Ātmā*, o princípio de consciência, continua a sobreviver, assim como a eletricidade continua a existir depois do filamento e da lâmpada serem destruídos. E se não vemos o brilho, não é porque a eletricidade desapareceu, mas só porque a lâmpada fundiu. Assim, mesmo quando os três *śarīras* desaparecem, *Ātmā* permanece.

Miguel Homem
ensina Yoga no Porto, em Portugal e edita o site
www.dharmabindu.com

Notas

1 O *Tattva Bodha*, atribuído *Śaṅkara*, concentra-se no Jñāna Yoga, ou auto-investigação, ao contrário da *Bhagavad Gītā* que lida com Karma Yoga, Upāsana Yoga e Jñāna Yoga. Este texto é importante porque apresenta o método de auto-inquérito de forma sistemática e compreensível. E não só lida com este tema, mas também introduz todos os termos técnicos e conceitos para se poder conduzir essa investigação e que serão utilizados em todo o estudo do Vedānta.



Guṇa Traya:
os atributos da natureza

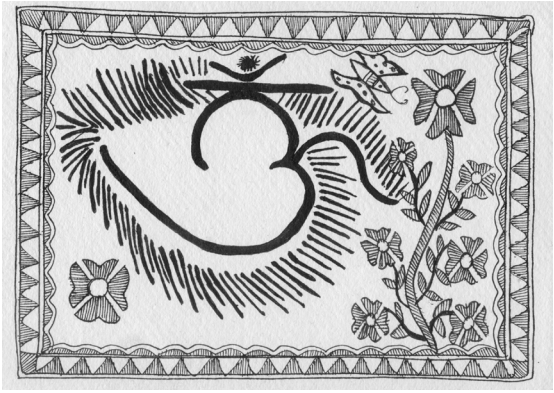
Guṇas são os atributos ou qualidades da natureza (*prakṛti*) e a forma como esta se manifesta é uma consequência direta da atuação dos *guṇas*. Quando falamos em natureza estamos falando de toda a matéria densa e energia sutil que envolve a nossa existência, portanto os *guṇas* constituem desde a complexidade do sistema galáctico até os nossos mais íntimos pensamentos. O conceito *guṇa traya* e as suas manifestações foram expostas sabiamente em vários *śastras* (escrituras), dentre os mais conhecidos estão alguns *sūtras* do *Yoga Sūtra* de Patañjali e os ensinamentos de Kṛṣṇa para Arjuna no capítulo XIV da *Bhagavad Gītā*, capítulo intitulado *Guṇa Traya Vibhāga Yoga*, *O Yoga da Divisão dos Três Guṇas*.

Guṇa traya é um termo que designa o conjunto dos "três *guṇas*", as três formas de manifestação de *prakṛti*. É difícil traduzir cada *guṇa* com apenas uma ou duas palavras, os seus conceitos se estendem de maneira muito ampla, por isso a necessidade de vários termos para compreender cada qualidade. Os três *guṇas* são:

Tamas Guṇa	Escuridão, inércia, sombrio, inação, letargia, preguiça, imobilidade, ignorância, passividade etc.
Rajas Guṇa	Paixão, movimento, ação, atividade, agitação, excitação, dinamismo, ansiedade, inquietude etc.
Sattva Guṇa	Pureza, conhecimento, harmonia, equilíbrio, estabilidade, leveza, bondade, perfeição etc.

Através do *sādhana* (prática) do Yoga, buscamos paz, equilíbrio e harmonia para a vida. Para isso se tornar possível você deve primeiramente buscar estar em paz consigo mesmo e somente obtendo paz interna é que você poderá estar em paz com as pessoas que estão ao seu redor. Infelizmente o mundo ao seu redor nunca estará em completo estado de paz, o modo de vida das atuais sociedades urbanas é predominada por *rajas* ou *tamas guṇa*, por isso

a importância de buscar a paz interna e não a falsa ilusão de que o estado de paz está fora de você. A sua felicidade com certeza não está no *shopping center*, na imobiliária ou na concessionária de carros, está no seu silêncio interno. Obter um carro novo ou uma casa gera um estado passional e temporário mascarado com o nome de felicidade. Ao comprar uma casa ou um carro novo você ganha junto um *kit* de preocupações mentais e emocionais, pois com esta "felicidade" você ficará sempre preocupado com o preço do combustível, impostos, seguros, tomando constantes precauções contra roubo, furto, danos etc. Será este o preço da felicidade? Com certeza não. Não estamos falando de abandonar tudo e irmos morar isolados numa floresta, estamos falando de *vairāgya* (desapego), não estar apegado excessivamente aos bens materiais e não chamar os bens materiais de felicidade.



Este estado de paz, denominado *śanta bhāva*, é adquirido quando *sattva guṇa* predomina sobre todo o ser, ou seja, quando a harmonia, equilíbrio, pureza, bondade e conhecimento puro estão efetivamente presentes em você. Quando você acaba uma prática de Haṭha Yoga, vai a um *satsanga*, *pūjā* ou passa algum tempo na companhia de um *guru* você sente aquela sensação de paz e leveza interna, isso é *sattva guṇa* agindo sobre o seu ser. O difícil é manter-se neste estado. Quando você não conseguir se manter neste estado é porque *rajas* ou *tamas* estão predominando sobre a sua mente.

Para obter um estado de maior pureza observe como estes *guṇas* agem sobre o seu ser e busque harmonizá-los.

Rajas guṇa: este *guṇa* torna a pessoa hiperativa, com vontade de fazer tudo ao mesmo tempo e devido a essa hiperatividade a pessoa não faz nada bem. Devido ao excesso de atividade mental (que se reflete diretamente na parte física) a pessoa deixa de viver a vida como deveria e acaba vivendo em constante situação de estresse. Pessoas rajásicas estão sempre preocupadas, reclamando de falta de tempo, sempre pensando em suas atividades futuras, escravas do relógio. Suas mentes estão sempre horas e dias à frente do tempo real devido aos excessos de compromisso e cobranças, sempre estressadas, com esgotamento físico e mental, ou seja, não se dão conta da preciosidade que é a própria vida e que esta vida acontece apenas neste exato momento e não no tempo futuro. Isso ocorre pelo fato de estarem sempre com os pensamentos voltados para o futuro e não no agora.

Se durante uma prática de meditação *rajas guṇa* estiver predominando em *chitta* (consciência) você terá dificuldades em eliminar os turbilhões de pensamentos. A mente estará muito ativa e com muita rapidez irá saltar de um pensamento para outro, dificultando a permanência no foco da meditação. Para diminuir essa predominância de *rajas guṇa* faça *prāṇāyāmas* mais suaves e profundos, cante *bhajans*, observe e vivencie *yama* e *niyama*, tenha uma alimentação mais *sattvica* (a alimentação vegetariana é a rica em *prāṇa*) e evite ambientes com muita agitação. Evite bebidas alcoólicas, café, chá verde, chimarrão, cebola, alho, pimentas, açúcar, chocolates, entre outros estimulantes.

Tamas guṇa: pessoas com este *guṇa* predominante estão sempre desanimadas, cansadas, atrasadas, sem vontade de sair de casa, de passear, de irem a eventos sociais e culturais. Tudo é difícil, estão sempre sonolentas, tudo é complicado, são estagnadas profissionalmente e emocionalmente, desistem facilmente ao se depararem com qualquer dificuldade. Acham mais fácil permanecer em um estado depressivo do que dar a volta por cima. A mente

preguiçosa tornará o corpo preguiçoso e a falta de atividade física pode acabar gerando vários problemas de saúde física, mental e emocional. Pessoas tamásicas estão sempre com os pensamentos voltados para o passado, revivendo situações e sentimentos que ocorreram no passado, fatores que acabam afetando muito os estados emocionais do tempo presente. Sendo assim, deixam de viver a vida que ocorre no aqui e no agora, isso torna a pessoa obtusa, letárgica e nostálgica.

Se durante uma prática de meditação *tamas guṇa* predominar, a mente estará indisposta, cansada, preguiçosa e não conseguirá manter o fluxo constante de atenção necessário para ocorrer a experiência da meditação, faltará assim força mental, determinação e vontade. Para diminuir essa predominância de *tamas guṇa* faça *prāṇāyāmas* de natureza mais dinâmicos (*bhastrikā*, *kapālabhati*); faça vários ciclos de *Sūrya Namaskarā*; purifique-se com as *kriyās*, cante *bhajans*; faça *japa* (repetição mental de um mantra); observe e vivencie *yama* e *niyama*, pratique *āsanas* musculares, permaneça mais tempo em invertidas sobre ombros (*sarvāngāsana* e *halāsana*) ou cabeça (*śirṣāsana*); elimine alimentos pesados e intoxicantes para o corpo e mente: carnes (todos os tipos), ovos, *junkie food*, *fast food*, frituras, gorduras, congelados, enlatados, cigarros, drogas (inclui os remédios químicos) e opte por uma alimentação vegetariana.

Para vivenciarmos *śanta bhāva* (sentimento de paz e serenidade) a mente deve estar em perfeita harmonia para predominar *sattva guṇa*. Assim estamos sempre buscando um equilíbrio entre os *guṇas*. *Svādhyāya*, a prática do auto-estudo exposta no *Yoga Sūtra* de Patañjali, também é uma excelente via de conhecimento sobre a atuação do *guṇas* sobre você. Aquele que convive com a mente em vibrações *sattvicas* mantém-se constantemente em *svādhyāya.*

Muitas vezes reconhecemos os nossos defeitos, nossas fraquezas, sabemos o que nos faz mal, o que nos magoa e não tomamos nenhuma atitude. Por que não mudamos? Não mudamos

porque temos medo de encarar a nós próprios e reconhecermos que não somos perfeitos, estamos numa situação *tamásica* perante nós mesmos. Através *abhyāsa* e *vairāgya* busque tirar a sua mente de um estado *tamásico* ou *rajásico* e aprimore as qualidades de pureza em você. *Sattva Guṇa* é um estado que promove questionamentos e reflexões sobre si, você obterá a capacidade de discernir sobre a natureza do seu ser; a prática do Haṭha Yoga direcionará o seu *prāṇa* interno e lhe dará forças para deixar a sua mente em um estado de maior pureza e lucidez.

Através da prática da meditação (ou do conhecimento do Rāja Yoga) você será capaz de observar a si próprio e com a força advinda da prática do Haṭha Yoga você será capaz de transformar a si próprio. Por isso que os *śastras* nunca dissociam Haṭha Yoga de Rāja Yoga, pelo contrário, sempre reafirma a necessidade de um como complemento do outro. Tomemos como exemplo a própria *Haṭha Yoga Pradīpikā*, do Yogi Svātmārāma, de onde os dois primeiros *slokas* expõem esse conhecimento:

"Eu saúdo o Primeiro Senhor, Śiva, que ensinou o conhecimento do Haṭha Yoga, à sua esposa Pārvatī. Este conhecimento, como uma escada, conduz ao elevado Rāja Yoga".
(*Haṭha Yoga Pradīpikā I:1)*

"O Yogi Svātmārāma, depois de saudar solenemente a deidade e seu guru, estabelece desde o início que o ensinamento do Haṭha Yoga é somente um meio para a realização do Rāja Yoga".
(*Haṭha Yoga Pradīpikā I:2)*

Sattva guṇa. Dentre os três *guṇas*, *sattva* é o mais puro e que mais confere força para trilharmos a senda do autoconhecimento. É o *guṇa* que confere mais lucidez mental, *viveka* (discernimento entre a real e a ilusória natureza do seu Ser [*Ātmā*]). Confere mais altruísmo, mais força espiritual, maior devoção, maior força interna

para acordarmos cedo antes do sol nascer para praticarmos a meditação etc. Neste estado elevado de pureza, o *yogi* tem a sua mente um pouco mais livre dos predomínios negativos, pesados e obscuros de *tamas guṇa* assim como os da agitação, inquietude, paixão de *rajas guṇa*.

Mesmo que o *yogi* já esteja estabelecido neste estado de maior pureza (*sattva guṇa*), ele deve reconhecer que não está completamente livre das influências de *rajas* ou *tamas*. *Sattva guṇa* só existe devido à existência dos outros dois *guṇas*. *Prakritī* é composta pelo conjunto dos três *guṇas* e não por apenas um ou dois deles, por isso existe um constante movimento entre eles, um eterno processo de predomínio de um *guṇa* sobre os outros. Estar em uma condição *sattvica* é reconhecer que ainda podemos oscilar entre *rajas* e *tamas*, pois estar em *sattva* significa estar em *prakritī* e não além desta. É importante compreender isso para não haver equívocos e pensar que estar em *sattva guṇa* é estar em *mokṣa* (libertação).

Busque ver *sattva* como uma nobre qualidade física, mental, emocional e espiritual que lhe dará equilíbrio, força e coragem para trilhar uma vida em direção à libertação dos condicionamentos mundanos, padrões mentais, *karmas* e dos ciclos de renascimentos e morte (*saṁsāra*). Falar em *mokṣa* é fácil, difícil é trilhar a vida com este foco, o importante é ter *śraddhā* (fé) nos ensinamentos dos *gurus* realizados e direcionar todo o *prāṇa* para a realização do Ser, mesmo que isso demore algumas encarnações para acontecer.

Os *guṇas* e a prática de Yoga

Vamos refletir sobre como os *guṇas* atuam em alguns aspectos da prática do Yoga. Observe, por exemplo, os seus *āsanas* de equilíbrio (ex: *naṭarājāsana*, *garudāsana*, *vrikśāsana* etc). Você busca estabilidade e firmeza no *āsana*, mas apenas quando as relações de movimento (*rajas*) e inércia (*tamas*) estiverem em

perfeita harmonia (*sattva*) você estará firme na postura. Neste tipo de *āsana* você não está nem em movimento nem completamente parado, está buscando o equilíbrio entre *rajas* e *tamas*.

Observe-se na *yoganidrā* ou na prática do relaxamento após os *āsanas*: durante a prática de *āsanas* o corpo estava ativo, em movimento (*rajas*), no relaxamento o corpo está inativo (*tamas*), nos planos mental e emocional você conquista um estado de harmonia (*sattva*), com isso se obtém a harmonização prânica, *relax*, equilíbrio emocional, serenidade nos pensamentos e paz, assim você está preenchido em *sattva guṇa*.

Observe os *prāṇāyāmas* e as fases respiratórias: *pūraka* e *rechaka*, inspiração e exalação visto como processos dinâmicos (*rajas*); *kūmbhaka*, retenção do ar visto como processo não dinâmico, estático (*tamas*); como consequência do *prāṇāyāma*, a obtenção de um estado de pureza e leveza (*sattva*) física, energética mental e emocional no praticante.

Na própria meditação, há dias em que a mente está a mil por hora, com alta dificuldade de se manter focada pelo excesso de agitação mental (*rajas*), noutros ela está preguiçosa (*tamas*), sem vontade de permanecer no foco da meditação. Mas há dias em que a mente está perfeitamente estável (*sattva*), fazendo com que tenhamos uma boa prática de meditação. Esses são os *guṇas* atuando sempre na sua mente durante a prática, *sādhana*. Obter autoconhecimento é aprender a lidar com esses processos internos e buscar transcendê-los pela meditação.

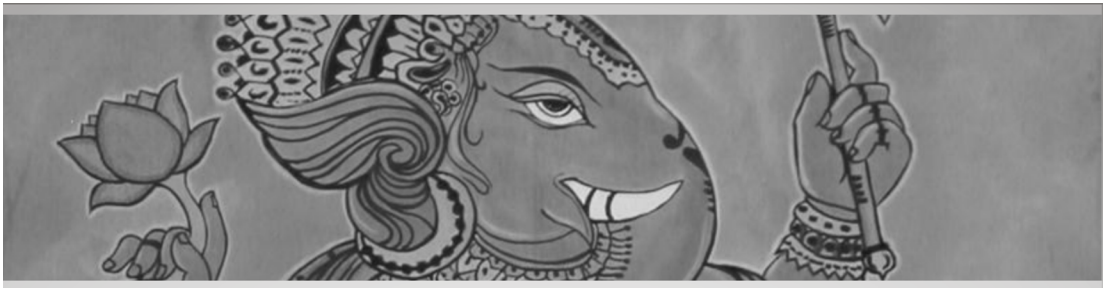
Agora, busque ampliar este conceito de *guṇa traya* para os seus *sādhanas*, para os seus pensamentos, suas emoções, suas ações,

para os mais diversos aspectos do seu dia-a-dia e vida. Observe e compreenda como este conceito de *rajas-tamas-sattva* está presente em praticamente tudo. Pare e reflita, nem que seja um pouco, sobre *guṇa traya* e como esses princípios da natureza atuam sobre a sua vida. Boa reflexão!

Oṁ namaḥ Śivāya

Oṁ Tat Sat

Daniel Nodari (Mahādeva)
é Professor de Yoga, Músico, Historiador em Porto Alegre e diretor do Yoga Shamkara em Cachoeirinha/RS.
danielyoga@gmail.com



Detalhe de Ganapati, óleo sobre tela de Raphael Langowski

Programação 2010 em Fortaleza (CE):

Vivenciando os Textos Clássicos do Hatha Yoga
Intensivo com **Cláudio Fernandez** - **5** a **6** de **março**

Viver Ayurveda – Estudando a Ciência da Vida
Formação com **Arjun Das** - 1º módulo: **10** e **11** de **abril**
2º módulo: **12** e **13** de **junho** - 3º módulo: **3** e **4** de **julho**
4º módulo: **31** de **julho** e **1º** de **agosto** - 5º módulo:
11 e **12** de **setembro** - 6º módulo: **2** e **3** de **outubro**
7º módulo: **6** e **7** de **novembro** - 8º módulo: **4** e **5** de **dezembro**

Satsang com **Marco schultz**
no início de **maio**

Formação em Yoga - 1º Módulo (*Yoga Sutra*) com **Tales Nunes**
7 a **16** de **maio**

Satsang com **Ananda Jyothi** e **Diego Hauptman**
em junho

Intensivo de Vedanta com **Rodrigo Gomes Ferreira**
26 a **27** de **junho**

Dynamic Yoga & Sattva Yoga
Intensivo com **Gustavo Ponce** - **23** a **25** de **julho**

Intensivo de Yoga com **Maria Laura Packer**
27 a **29** de **agosto**

Intensivo de Vedanta com **Gloria Arieira**
12 a **15** de **novembro** na Serra de Baturité (CE)

Formação em Yoga - 2º Módulo (*Bhagavad Gita*)
com **Ricardo Freitas** - **19** a **28** de **novembro**

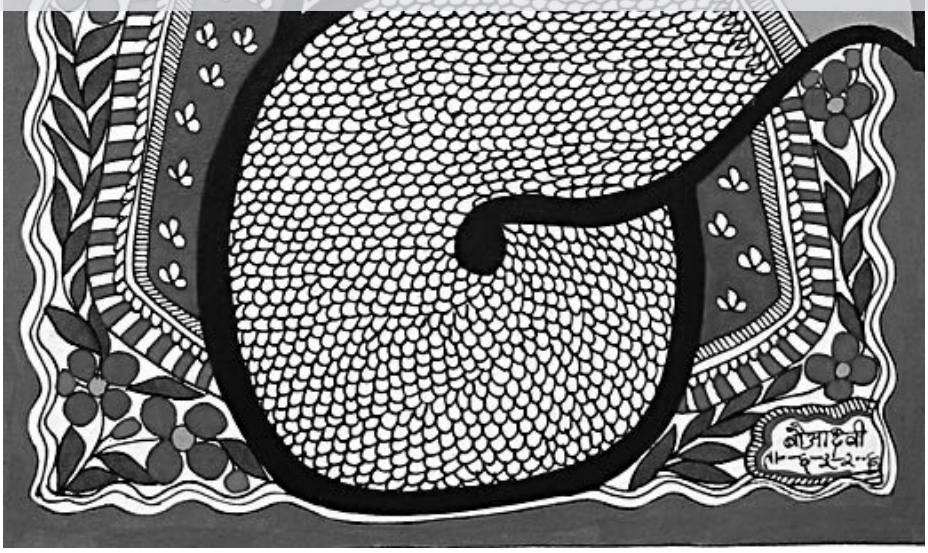
www.ekadantayoga.com.br/agenda.html

ekadanta yogashala

Simbolismo Védico
e autoconhecimento

Matsya

o primeiro *avatāra* de Viṣṇu



Na lista dos dez *avatāras* de Viṣṇu, Matsya é o primeiro. Sua história conta que Viṣṇu manifestou-se como um peixe – Matsya em sânscrito –, pouco antes da dissolução do universo.

Trata-se de uma história bastante antiga. Ela é contada no *Śatapatha Brāhmaṇa*, do *Śukla Yajur Veda*. Mais tarde, ela aparece no épico *Mahābhārata* e, finalmente, nas diversas *Purāṇas*, que são escrituras mais recentes. Apesar de nem todas as *Purāṇas* concordarem com a lista de *avatāras* de Viṣṇu, todas elas consideram Matsya. As diferentes escrituras divergem em alguns detalhes da história, mas o tema central permanece – o grande dilúvio e o resgate de Manu, o primeiro homem desta Criação.

A versão mais conhecida da história é a contada na *Bhāgavata Purāṇa*. É dito que o rei Parīkṣit pediu ao sábio Sūta que lhe contasse a história de Matysa, o primeiro *avatāra* de Śrī Hari [1]. Sūta diz que, ao final do *kalpa*[2] anterior, estava para acontecer uma dissolução do Universo, devido ao fato de Brahmā, o Criador, retirar-se para dormir após um dia de trabalho. Esta dissolução fez com que todos os três mundos – Bhū Loka, a Terra; Bhuva Loka, a atmosfera e Svarga Loka, os céus – fossem submersos pelo oceano. Ao mesmo tempo, um *asura*[3] chamado Hayagrīva roubou os *Vedas*, que estavam sendo repetidos por Brahmā enquanto ele dormia. Percebendo suas intenções, Viṣṇu assumiu a forma de um peixe, para recuperar os *Vedas* e preservá-los para o próximo *kalpa*.

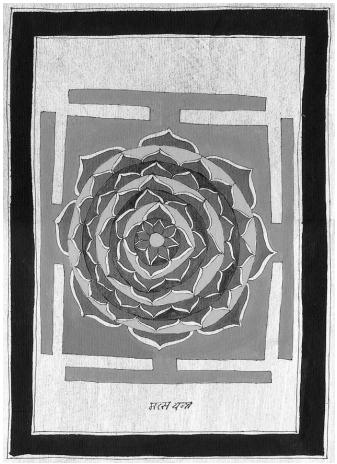
Naquele *kalpa* havia um rei sábio muito devoto de Viṣṇu, chamado Satyavrata, que praticava muito *tapas*[4]. Um dia, ao oferecer água com suas mãos às margens do rio Kṛtamālā, um pequeno peixe apareceu em suas mãos. Satyavrata ia devolvê-lo às águas, quando o peixe pediu que não o fizesse, afirmando que era um peixe muito pequeno e frágil, e que as criaturas do rio iriam facilmente devorá-lo. Com pena, e sem saber que se tratava de Śrī Hari, Satyavrata o colocou em seu *kamaṇḍalu*[5], retornando à sua casa.

Entretanto, após apenas uma noite, o peixe cresceu demasiadamente, não cabendo mais no *kamaṇdalu*. Assim, pediu ao rei que o retirasse dali, levando-o para um lugar mais confortável.

De acordo, Satyavrata o colocou em um jarro com água. Porém, passado pouco menos de uma hora, o peixe cresceu ainda mais, não cabendo mais no jarro. A pedido do peixe, Satyavrata o levou para um lago. Novamente, o peixe cresceu rapidamente, e o lago não era mais suficiente. Ele o levou para outros lagos cada vez maiores, à medida que o peixe crescia sem parar. Finalmente, sem mais opções, Satyavrata o levou para o oceano, mas o peixe pediu-lhe que não o fizesse, argumentando que seria devorado por outras criaturas aquáticas.

Diante de tal situação, finalmente o rei perguntou ao peixe quem era ele, pois nunca ninguém havia visto criatura com tamanho poder; sem dúvida ele só poderia ser Śrī Hari. Ao constatar sua identidade, Satyavrata saudou Viṣṇu e perguntou-lhe a causa de sua manifestação.

Viṣṇu informou que em sete dias todos os três mundos seriam submersos pelo oceano, para a dissolução do universo. Quando este processo se iniciasse, um barco seria enviado por ele para Satyavrata. Viṣṇu ordenou-lhe que, neste meio tempo, recolhesse plantas e sementes e, acompanhado por todos os tipos de animais, entrasse no barco juntamente com os sete *ṛṣis*[6]. Após a submersão de todos os mundos, ele deveria navegar por aquele escuro e indivisível oceano, guiado pela luz daqueles sábios. Finalmente, quando Viṣṇu aparecesse, ele deveria amarrar o barco no chifre do peixe, através de Vāsuki, o rei das cobras. Assim, Viṣṇu o manteria a salvo da morte.



Após ter instruído o rei, Śrī Hari desapareceu. Satyavrata seguiu as ordens de Viṣṇu, e em seguida sentou-se para esperá-lo, meditando nele na forma de Matsya. Finalmente, enormes nuvens cobriram o céu e uma terrível tempestade iniciou-se. Por

conta disto, os oceanos começaram a elevar-se, avançando sobre a Terra. Seguindo as instruções de Viṣṇu, Satyavrata ficou atento à chegada do barco, que por fim surgiu. Juntamente com os *ṛṣis*, os animais e as plantas coletadas, o rei embarcou. Os *ṛṣis* instruíram Satyavrata a meditar em Viṣṇu, que sem dúvida iria salvá-los da calamidade e trazer-lhes felicidade. Com isto, Viṣṇu surgiu na imensidão de água, na forma de um gigantesco peixe dourado com um chifre. Amarrando o barco nele com Vāsuki, Satyavrata entoou lindas palavras de devoção a Viṣṇu, que o revelam como o maior guia, aquele que abençoa com a plenitude e joga luz na ignorância, revelando o Ser Absoluto e liberando o indivíduo de todo sofrimento. Com isto, Satyavrata pediu a Viṣṇu que lhe ensinasse e revelasse sua verdadeira natureza.

Assim, Matsya transmitiu todo o conhecimento ao rei. O diálogo que se seguiu deu origem à chamada *Matsya Purāṇa*, tratando de rituais, Yoga e o conhecimento do Ser Absoluto. A história conta que Satyavrata escutou atentamente as palavras de Matsya, que revelam a verdade do Ser Absoluto, sem que restassem dúvidas. Também conta que Matsya havia derrotado o *asura* Hayagrīva, e que devolveu os *Vedas* a Brahmā após ele acordar e dar origem ao *kalpa* atual – o chamado Śveta-Vārāha Kalpa.

Satyavrata, então, foi abençoado tanto com o conhecimento sobre o *Dharma*[7] como com o conhecimento de Brahman[8] e, devido a sua grande devoção, Viṣṇu tornou-o Vaivasvata Manu, o filho do Sol, aquele que deu origem a toda humanidade neste *kalpa*.

É interessante observar as diferenças entre as versões da história. Na versão mais antiga, do *Śatapatha Brāhmaṇa*, o sábio é simplesmente chamado de Manu, e o peixe o instrui a construir o barco, ao invés de esperá-lo chegar. Após as águas terem subido, o peixe conduz o barco até o pico dos Himālayas, o único pedaço de terra não submerso, e instrui Manu a amarrar a corda do barco em uma árvore, desaparecendo, então. À medida que as águas gradualmente baixaram, Manu foi descendo a montanha, e um ritual foi feito para que ele tivesse descendentes, dando origem a

toda a humanidade. O *Śatapatha Brāhmaṇa* não enfatiza a história, de fato, mas o ritual que foi feito por Manu.

A versão posterior, do *Mahābhārata*, é mais detalhada que a do *Śatapatha Brāhmaṇa*. É dito que o peixe levou o barco até o pico dos Himālayas, mas Manu já é chamado de Vaivasvata Manu, como nas versões mais recentes das *Purāṇas*. Em nenhum dos dois textos é dito que Matsya é Avatāra de Viṣṇu, mas no *Mahābhārata*, Matsya diz que ele é Brahmā, o Criador, que tomou a forma de peixe para salvar Manu da dissolução, de modo a poder dar origem a todos os seres, móveis e imóveis, homens, *devas* e *asuras*, através de um poder que ele deveria adquirir através de *tapas*. Nenhuma das duas versões cita o *asura* Hayagrīva e o roubo dos *Vedas*.

Significado

A história de Matsya, assim como todas as histórias da tradição védica, transmite um ensinamento. O Todo, chamado *Īśvara*, "aquele que tudo governa", tem vários aspectos.

Na forma de Viṣṇu, *Īśvara* é visto como aquele que mantém a ordem no universo, protegendo o *Dharma*. Nesta história, Viṣṇu manifesta-se como um pequeno peixe, que com o tempo cresce assustadoramente. Isto indica que *Īśvara* está presente em todo o universo, desde as menores criaturas até as maiores.

Satyavrata seguiu o *Dharma* ao proteger o peixe, quando este pediu por proteção. Em contrapartida, Matsya o protegeu do dilúvio. Isto ensina que "o *Dharma* protege aquele que protege o *Dharma*". No momento em que se age de acordo com as leis de *Īśvara*, todas as ações são abençoadas, resultando em *pūṇya*, mérito. Quando, porém, se age indo de encontro a estas leis, as ações geram *pāpam*, demérito. O maior *Dharma* é o valor pela verdade, seja o compromisso de agir de acordo com o que se pensa, seja a busca pela verdade de si mesmo. Daí o nome do rei, Satyavrata, que significa "disciplina (*vrata*) pela verdade (*satya*)".

A palavra Matsya vem da raiz *"mad"*, que significa "borbulhar". Daí, o significado de "peixe". Porém, *"mad"* também significa "satisfazer-se", "estar pleno". Portanto, Matsya significa "aquele que satisfaz", ou "aquele que é Pleno", ou seja, Brahman, o Ser Absoluto. Aquele que tem Brahman como seu refúgio está livre da morte.

Conforme saltamos de um objeto a outro, obtemos uma maturidade, até que em um determinado momento reconhecemos que nenhum objeto trará a felicidade que buscamos. Finalmente, constatamos que a única solução para o problema fundamental do ser humano é o conhecimento do Ser Absoluto, e buscamos por ele.

Satyavrata pega o peixe quando ele ainda está muito pequeno. Ele cuida do peixe, que com o tempo cresce e é transferido para lugares cada vez maiores. Da mesma forma, ao longo do tempo buscamos a felicidade em diferentes objetos, sempre na esperança de que um deles resolva o problema fundamental. Conforme saltamos de um objeto a outro, obtemos uma maturidade, até que em um determinado momento reconhecemos que nenhum objeto trará a felicidade que buscamos. Finalmente, constatamos que a única solução para o problema fundamental do ser humano é o conhecimento do Ser Absoluto, e buscamos por ele. Este momento é representado na história como o momento em que Satyavrata pergunta ao peixe quem ele é. Matsya revela-se como sendo Viṣṇu, e o instrui. Neste instante, Satyavrata representa o *jijñāsu*, aquele que busca o conhecimento, mas que ainda não é capaz de contemplar a verdade que é Brahman. Por isso, Matsya desaparece, significando que uma mente desqualificada não é capaz de ter firmeza no conhecimento. As ações que ele executa, sob ordens de Matsya, representam esta preparação da mente.

Seguindo as ordens de Viṣṇu, Satyavrata recolhe as diferentes sementes e plantas. Dentro do simbolismo védico, as frutas representam os frutos das nossas ações. Portanto, as plantas

representam as próprias ações, e as sementes representam o desejo, aquilo que é a origem de toda ação. Recolher as sementes e plantas significa ter controle dos próprios desejos e ações, ou seja, ser capaz de observá-los e conduzi-los de forma adequada, sem ser dominado por eles. Após muito agir de determinada forma frente a uma situação, a mente fica programada a continuar agindo assim, quando a situação se repete. Tais tendências são chamadas *vāsanas*, que resultam em ações impulsivas, não-deliberadas. Portanto, recolher os diversos animais significa recolher estas ações, sendo capaz de lidar com estas *vāsanas*.

Ainda seguindo as ordens de Viṣṇu, Satyavrata permanece em companhia dos *ṛṣis*. Portanto, a preparação da mente requer que estejamos em companhia de pessoas que têm valor pelo *Dharma* e pelo conhecimento.

Uma vez que a mente esteja preparada, o *jijñāsu* deve escutar o ensinamento. O rei, então, senta-se em meditação com Viṣṇu em mente e, por bênçãos dele, o barco surge. Isto demonstra que a devoção, *bhakti*, é necessária. Ao reconhecer a Ordem que é *Iśvara*, e que o indivíduo não é separado do Todo, a força do ego diminui, e somos capazes de contemplar o Ser Absoluto que se encontra além do ego.

A palavra em sânscrito referente a barco é "*nau*", que é frequentemente associada a "*vāc*", a fala, devido ao termo "*nu*", que significa "soar", "elogiar". Tradicionalmente o ensinamento é passado oralmente sendo, portanto, *vāc*, a palavra que flui

da boca do mestre para o ouvido do discípulo. Portanto, o barco representa o ensinamento, que está à disposição das pessoas como bênção de *Īśvara*. O barco é o meio pelo qual se atravessa o oceano, e da mesma forma o ensinamento é o meio pelo qual se atravessa a ignorância.

Satyavrata é instruído por Viṣṇu a, uma vez embarcado, navegar guiado pela luz dos *ṛṣis*. Aqui, os *ṛṣis* representam o *guru*, que transmite a luz do conhecimento aos discípulos. É necessário que o discípulo tenha *śraddhā* – "confiança" – no *guru*, e escute atentamente o ensinamento. O oceano escuro e imenso representa a ignorância, causa da Criação e o que mantém o *saṁsāra*, o ciclo de nascimento e morte. Isto significa que o conhecimento é a luz que ilumina a escuridão da ignorância.

Finalmente, após o ensinamento ter sido escutado com uma mente preparada, Matsya é revelado, surgindo com uma cor dourada e um enorme chifre, onde é amarrado ao barco através de Vāsuki, o rei das cobras. Sua cor é brilhante como o fogo, representando que sua natureza é Consciência, aquilo que tudo ilumina. A palavra referente a chifre, em sânscrito, é "*śṛṅga*". Esta palavra, porém, tem um significado mais abrangente, referindo-se à ponta de um objeto qualquer, como a torre de um templo ou o cume de uma montanha; uma elevação, o ponto mais alto ou uma extremidade, o final de um objeto. Ela tem relação com a palavra "*śīrṣa*", cabeça, aquilo que é mais alto, superior e mais importante. O chifre, estando no topo da cabeça, é de fato aquilo que se destaca mais. Portanto, o chifre de Matsya representa sua natureza fundamental, Brahman, e o conhecimento relacionado a ele. Este conhecimento, que revela a identidade entre o indivíduo e o Todo, é a "Cabeça dos *Vedas*", por ser o assunto mais importante da tradição e o objetivo da vida humana.

A cobra é frequentemente associada à ignorância e ao ego. Ela é perigosa, sendo seu veneno fatal para outros seres, mas a própria cobra é imune ao veneno. Da mesma forma, o ego pode ser venenoso, quando o direcionamos para fora, em relação aos

objetos externos, mas quando voltado para dentro, visando o conhecimento do Ser Absoluto, seu veneno perde a força.

Portanto, o ato de amarrar o barco no chifre de Matsya usando Vāsuki, o rei das cobras, representa o oferecimento da ignorância no conhecimento de Brahman, a contemplação do Ser Absoluto que é Viṣṇu. Assim, Satyavrata cede seu ego na identidade com Matsya. De fato, a história conta, literalmente, que Satyavrata recebeu de Matsya o conhecimento, após amarrar o barco em seu chifre. Portanto, este ato representa o autoconhecimento, estar na plenitude que é Matsya. O peixe, o barco e o rei, agora, formam uma unidade, indicando que o indivíduo e *Īśvara* são, de fato, o mesmo, Brahman. Com o barco amarrado, Satyavrata ficou livre da morte, assim como aquele que obtém firmeza no conhecimento.

त्वमर्कदृक् सर्वदृशां समीक्षणो वृतो गुरुर्नः खगतिं बुभुत्सताम् ।५० ।

तं त्वामहं देववरं वरेण्यं प्रपद्य ईशं प्रतिबोधनाय ।

छिन्ध्यर्थदीपैर्भगवन् वचोभिर्ग्रन्थीन् हृदय्यान् विवृणु स्वमोकः ।५३ ।

tvamarkadṛk sarvadṛśāṁ samīkṣaṇo vṛto gururnaḥ khagatiḥ bubhutsatām | 50 |

taṁ tvāmahaṁ devavaraṁ vareṇyaṁ prapadya īśaṁ pratibodhanāya |

chindhyarthadīpairbhagavan vacobhirgranthīn hṛdayyān vivṛṇu svamokaḥ | 53 |

Você foi eleito, por nós que somos ávidos por saber a verdade com relação ao Ser, como nosso *guru*. Você, além de auto-iluminado como o Sol, também concede luz a todos os órgãos de percepção. (50)

Sendo assim, eu me aproximo de Você, o onipotente Senhor, adorado (até) pelos deuses e digno de ser buscado (por todos) para ser conhecido. Com Suas palavras que iluminam a verdade, corte em pedaços, ó Senhor, os nós (na forma do egoísmo etc) existentes no coração e revele Seu próprio Ser (a mim). (53)

(Trechos do discurso de Satyavrata a Matsya – Bhāgavata Purāṇa, VIII, 24)

Patrick van Lammeren
é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira

Notas:

1 Śrī Hari é outro nome para Viṣṇu.

2 A tradição considera que a Criação é cíclica, tendo períodos de manifestação e dissolução. É dito que o universo está em estado manifesto durante o dia de Brahmā, e que quando ele vai dormir há uma dissolução do universo, permanecendo em estado não-manifesto até que ele acorde. Este "Dia de Brahmā" é chamado *kalpa*.

3 A palavra "*asura*" significa "demônio", em sânscrito, que se opõem aos *devas*, as divindades.

4 *Tapas*: ascese; disciplina.

5 Trata-se de um pote usado para carregar água, geralmente utilizado por *brāhmaṇas*, os sacerdotes.

6 Os Sete *ṛṣis*, "*sapta ṛṣis*" em sânscrito, são os grandes sábios do passado que receberam em meditação os *Vedas*.

7 A palavra "*Dharma*" tem um significado bastante abrangente. Ela deriva da raiz "*dhṛ*", "sustentar" e, portanto, refere-se à Ordem que sustenta o universo. Esta Ordem inclui as funções que os indivíduos devem executar. Portanto, seguir o *f* é desempenhar de forma adequada seus papéis.

8 Brahman (lê-se Brâhman) é o Ser Absoluto, livre de nomes e formas, sendo uma palavra neutra. Não confundir com Brahmā (lê-se Brahmá), que é uma palavra masculina referente ao Criador.

himalaias
CULINÁRIA • LOJA • VIAGENS • CULTURA INDIANA

Centro Cultural Indiano Himalaias
Al. Julia da Costa, 1643
Bigorrilho | Curitiba - PR
Tel.: 41 3022.7468
www.himalaias.com.br

Yoga Educação

Educando o ser humano para o autoconhecimento

Coordenação Maurício Salem

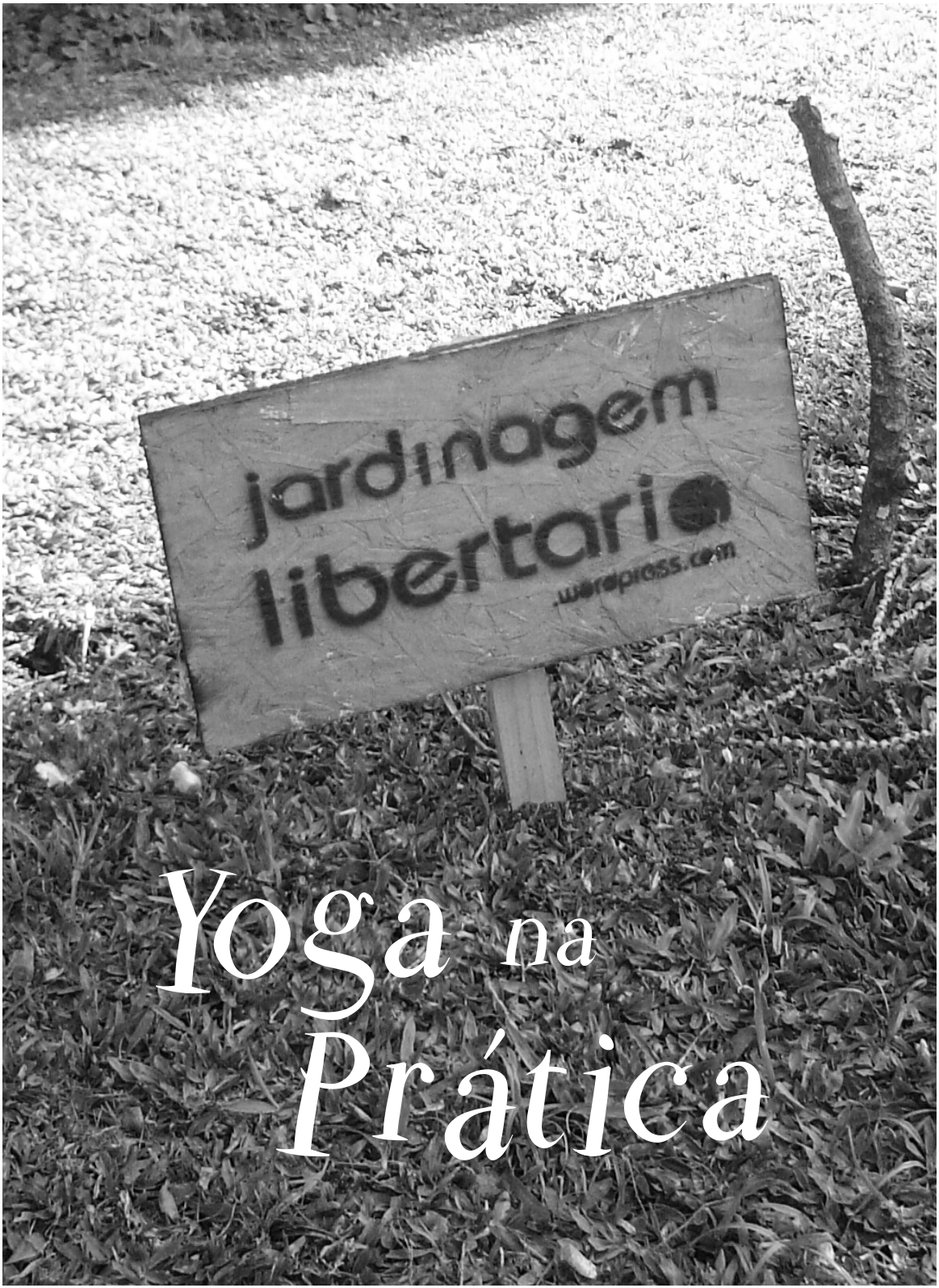
*** Artigos e pesquisas * Aulas * Calendário * Cursos livres * Palestras * Viagens ***

Aulas e formação em Yoga do Riso
Turmas pelo Brasil

Curso básico de formação e aprofundamento em Yoga e meditação. Turma 2010
Rio de Janeiro RJ

Formação em Yoga para crianças e adolescentes.
Turmas pelo Brasil

Saiba mais acessando
www.yogaeduc.com.br
contato@yogaeduc.com.br



Yoga na Prática

"Eu não sou um jardineiro que planta árvores porque árvores são bonitas. Não, eu digo que hoje as árvores são muito mais inteligentes do que as pessoas." (Joseph Beuys)

Existe uma movimentação crescente, percebida nos centros urbanos do mundo inteiro, que nos últimos anos vem sendo chamada, aqui no Brasil, de Jardinagem Libertária. Em termos práticos consiste no plantio de árvores nos passeios das cidades, instauração de hortas urbanas, distribuição de sementes, produção de alimento e destino consciente do lixo. Isto tudo de maneira livre, pela autorização que cada um recebe de sua própria consciência. Não é necessário pedir licença. É mais fácil pedir perdão do que permissão.

A jardinagem libertária é uma ação descentralizada de retomada do espaço urbano. Não é um movimento e não possui núcleo organizacional. É libertária porque age criativamente, pela liberdade individual. Expressa a crítica de uma parcela significativa de pessoas que desconfiam da uniformidade de pensamento imposta pela sociedade de consumo. A jardinagem aponta caminhos. É uma pedagogia do olhar. Procura chamar a atenção de quem ainda é capaz de perceber a vida orgânica das cidades. A jardinagem é política, pois quer compartilhar a responsabilidade pelo ambiente em que vivemos. Todos podemos e devemos nos sentir donos da terra em que habitamos. A terra em si não tem dono, é ela que nos possui.

A jardinagem também incomoda. A jardinagem provoca! Faz as madames torcerem o nariz, as autoridades ficarem alertas. O transeunte olha espantado. As crianças se divertem.

No fundo é um pensamento que busca outra realidade, uma diferente ordem de vida.

Um ambiente de menos concreto, menos cimento, menos artificialidade, menos coerção, menos medo!

A jardinagem quer chamar a atenção para uma perspectiva diferente, um olhar atento e contemplativo. Quer criticar a falta de respeito e reverência com a vida animal e vegetal. Desalienar o nosso olho. Quer que as crianças reconheçam, antes de tudo, as plantas do seu habitat, não as marcas da escravidão voluntária do consumo.

A Jardinagem Libertária afirma a necessidade do decrescimento sustentável. Lembrando do belissimo texto *Economia Budist*a de Schumacher, quer padrões humanos de medição do progresso e do desenvolvimento. Mais PIB não significa mais felicidade.

A Jardinagem, podemos dizer, é uma poética urbana, tem traços de ecologia, política, arte e, acima de tudo, espiritualidade.

Nas palavras de Goura Nataraj:

"A Jardinagem Libertária é simplesmente uma reverência a Śakti, a deusa mãe, presente em tudo: Bhūmi, Gaya, Pārvatī . . . se no meio de tanto concreto, cimento, ignorância e alienação conseguimos criar um 'altar' vivo, alguns metros de terra onde as energias cósmicas possam se manifestar livremente . . . para isto a interferência do ser humano tem que ser mínima, mas presente. Estamos plantando ervas medicinais, frutas, distribuindo mudas . . . isto tudo é, na minha opinião muito mais interessante do que uma simples grama curta e sem criatividade - como a cabeça da maioria das pessoas! Isto tudo está, além do mais, disposto na rua, um convite aberto a todos."

A ideia de que a beleza natural se sobressai àquela criada e manipulada pelo homem está presente nos desenvolvimentos filosóficos de Schopenhauer. Considerando a jardinagem como uma arte, o filósofo elogia os jardins ingleses que procuram, em sua opinião, criar condições para que a natureza se expresse com liberdade, em oposição aos jardins franceses onde a vontade da natureza é escravizada e subjugada pelo homem. Disse o filósofo:

"Ainda assim, como a natureza é estética! Todo pequeno espaço inteiramente não cultivado e selvagem, em outras palavras, deixado livre para a própria natureza, é de pronto decorado por ela da maneira mais graciosa - é adornado com plantas, flores e arbustos, cujo desenvolvimento fácil e irrestrito, graça natural e belo agrupamento, atestam que eles não cresceram sob a varinha da correção do grande egoísta, mas que aqui a natureza tem sido livremente ativa. Todo pequeno canto negligenciado imediatamente torna-se belo."

Outros praticantes da Jardinagem Libertária enfatizam os aspectos essencialmente políticos do ato em si. Walfrido Neto, que mora atualmente no Rio de Janeiro, mas já espalhou muitas sementes por Curitiba e Cabo Frio, reafirma a crítica social através da ocupação do espaço urbano:

"Enquanto houver civilização, somos todos espécies ameaçadas. A máquina

civilizatória, guiada pelo progresso (leia-se transformar florestas em caixas de concreto e desertos de monocultura) deve ser parada a qualquer custo. O argumento da elite é de que a simples desaceleração da máquina causaria mortes e sofrimento para todos, mas isso é só uma desculpa para manter seus padrões surrealistas de superconsumo sempre crescente. Nossas obrigações são: recuperar modos de vida em simbiose com o macro-organismo Gaia e acelerar o colapso da civilização capitalista-industrial."

As grandes cidades brasileiras são marcadas por um urbanismo meio míope que se esquece das pessoas e privilegia, de maneira inconsequente, o fluxo dos automóveis bem como a especulação imobiliária, que cria distâncias que somente o carro pode vencer. A qualidade de vida em tais locais vai diminuindo. O estupor da velocidade aumenta a loucura e a agressividade de todos. O ar puro vira item de luxo, a ser vendido em condomínios de alto padrão, e a cidade como espaço de convivência é deixada de lado em favor dos *shoppings* e outros espaços controlados, onde as normas que imperam são ditadas pelo mercado.

Nas palavras de um dos maiores ecologistas que o Brasil já conheceu:

"Já não é necessário ser naturalista para ver que nossas cidades são monstruosas. Todos começamos a sentir que o que chamamos ´progresso´ é, na verdade, uma corrida grotesca que nos torna cada dia mais neuróticos e desequilibrados" (José Lutzenberger)

Já Herbert Marcuse, importante nome da chamada escola de Frankfurt, defende a tese de que o desenvolvimento capitalista e a sustentação do equilíbrio natural do planeta são incompatíveis. Em seu importante ensaio chamado "A Ecologia é Revolucionária" afirma o seguinte:

"Em última análise, a luta pela ampliação do mundo da beleza, da não-violência, da tranquilidade, é uma luta política. A insistência nestes valores, em restaurar a Terra como meio ambiente humano, é não só uma ideia romântica, estética, poética, que concerne aos privilegiados: é, hoje, uma questão de sobrevivência. É preciso que os homens aprendam por si mesmos que é indispensável mudar o modelo de produção e consumo, abandonar a fabricação de elementos bélicos, de coisas supérfluas, de artefatos, e substituí-la pela produção de objetos e serviços necessários para vida de menos trabalho, de trabalho criador, de prazer."

Os jardineiros libertários de Curitiba publicaram há alguns anos um primeiro manifesto no qual filosofia e poética se misturam à *praxis* das pás e enxadas. O texto elaborado por Nils Skare diz:

"A Jardinagem Libertária está atenta ao nada, ao chamado dos buracos vazios, das frestas na calçada, dos espaços áridos, das praças incandescentes no verão, das crianças sem árvores para escalar, sem frutas para catar do pé. O mundo anseia por ser

paradisíaco, embora o trator passe por cima sem dó. Não se trata de pensar no assunto, mas do gesto, do impulso, do detalhe. Uma semente aqui, uma rega ali. Uma lua para esperar, uma estação de águas. Uma escuta atenta mostra o que fazer. A gente aguça a sensibilidade e percebe que há espaços vivos querendo brotar. Então dá uma mãozinha, observa, cuida para que não morra. E não morre, pois cada dia é um recomeço."

Na perspectiva do Yoga as nossas ações devem refletir o sentido do *Dharma*, da harmonia do ser individual com o universo. Na *Bhagavad Gītā*, Kṛṣṇa fala que aqueles que não estão conectados ao Yoga e que compartilham das qualidades dos *asuras* (os seres demoníacos), executam *ugra-karma* – ações hediondas, terríveis, que tem como objetivo a destruição do mundo. Quando abrimos um jornal e vemos o estado das coisas no planeta, quando andamos pelas nossas cidades congestionadas e poluídas, quando observamos o desrespeito completo com o qual tratamos os animais, florestas e mares, constatamos que estas atividades terríveis estão dominando nosso estilo de vida. Um *yogi* deve se posicionar nesta luta por um mundo mais equilibrado.

O *yogi* é aquele que busca a visão equânime, o conhecimento da essência eterna e idêntica presente em todos os seres. Também na *Gītā* lemos que o *yogi* é capaz de olhar para o mundo de forma distinta, reconhecendo esta união, esta harmonia e tornando-se alguém que ilumina o ambiente ao seu redor. As qualidades do Yoga são necessárias para o difícil momento em que vivemos.

A relação da Jardinagem Libertária com o Yoga é direta. Ambos tratam de consciência e libertação. Os princípios da Jardinagem Libertária, especialmente entre a comunidade *yogi*, ajudarão no fortalecimento das ações do Dharma, pois percebendo o ganho de consciência proporcionado pelo Yoga podemos nos abrir a demais perspectivas libertárias e de mudança.

Apóie a Jardinagem Libertária! A Terra agradece!

www.jardinagemlibertaria.wordpress.com

Jardineiros Libertários

Curitiba, dezembro de 2009

HAṬHA-YOGA
STUDIO®

Alameda Santos, nº 2.516 Jardins - São Paulo - SP

www.hathayogastudio.com.br

www.amigosdoyoga.com.br

Conheça o Amigos do Yoga, um site voltado para a divulgação de textos, eventos, aulas e atividades relacionados ao yoga no Paraná e Santa Catarina.

O Amigos do Yoga é mais do que uma fonte de informação, é um veículo de integração que procura aproximar todos aqueles que de alguma maneira estão envolvidos com yoga.

No site você encontra textos, anúncios de eventos, locais para prática, arquivos para download, imagens e outros materiais.

Acesse o site e participe.

AMIGOS DO YOGA

लोका समस्ता सुखिनो भवन्तु

"O UNIVERSO INTEIRO É UMA FAMÍLIA" (*rg veda*)

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga: anuncios@cadernosdeyoga.com.br

Bahia

Yoga Santosha :: Adrian Vilas Bôas
Hatha Yoga, Cursos, retiros, formação e aulas.
Rua Ilhéus, 258 - Parque Cruz Aguiar
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

Ceará

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Carlos Vasconcelos, 919
Aldeota - Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363
Mercês - Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ciência Meditativa
R. Dr Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR
Fone: (41) 242-6699
contato@ciênciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

Rio de Janeiro

Academia Hermógenes de Yoga
R. Uruguaiana, 118 - cobertura - Centro
Gávea - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2224-9189
www.profhermogenes.com.br

Santa Catarina

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC
Fones: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Núcleo de Yoga Pádmáshram
Hatha Yoga, Yoga para Gestantes e Yoga Infantil
Práticas em cidades da região
Rua Carlos Gomes, n°39 - sala 02
Rio do Sul - Santa Catarina
(47)35335286 - 88384253
adriane.kassis@uol.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Prana e Yoga
Rua 910 n 599
Balneário Camburiú SC
Fones: (47) 3363 1905
contato@.pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44
Centro - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

São Paulo

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso - São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223 (Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

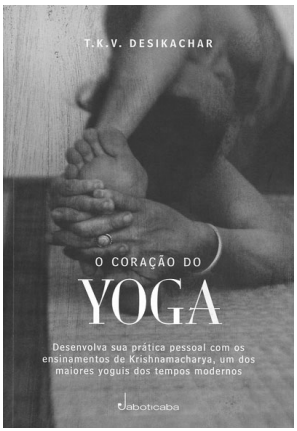
Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Ananda-Centro de Estudos
Rua Voluntários da Pátria,3314-Santana
São Paulo-SP
Fone:(11)2977-6138
cristinayoga@uol.com.br
www.yogaananda.com.br

Minas Gerais

Satyananda Yoga Center
Rua Santo Antonio do Monte, 88
Bairro Santo Antônio - BH/MG
Fone: (31) 3296-2869
www.satyanandayoga.com.br
bihar@satyanandayoga.com.br

Dica de Livro



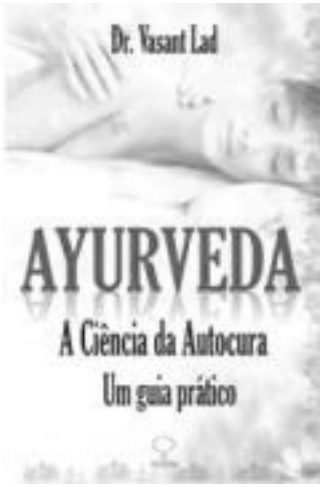
O Coração do Yoga – T K V Desikachar (Ed. Jaboticaba)

Dentre os livros que se propõem a apresentar os fundamentos da prática do Yoga, *O coração do Yoga* de T.K.V Desikachar tem sido uma das mais apreciadas e elogiadas publicações dos últimos anos, tanto pelos alunos iniciantes de Yoga quanto por praticantes mais avançados. Desikachar é filho do grande mestre Sri T. Krishnamacharya, um dos *yogis* mais importantes do século passado. Com seu pai ele viveu e aprendeu sobre Yoga durante três décadas.

Sendo praticamente uma elucidação dos ensinamentos do *Yoga Sūtra* de Patañjali, o livro apresenta de forma sistemática quais os princípios que devem nortear a construção de uma prática de Yoga, para que esta se desenvolva de forma segura, apropriada e eficiente de acordo com as necessidades e aspirações de cada praticante. O livro enfatiza que não devemos ver o Yoga como uma prática "pronta", à qual cada praticante deva se moldar, mas antes de tudo perceber que o Yoga é uma ciência flexível o bastante para atender às necessidades individuais de cada um, integrando e respeitando a natureza de cada indivíduo.

Dividido em quatro partes, o texto apresenta muitas explicações práticas sobre *āsana*, *prāṇāyāma* e meditação, ao mesmo tempo em que discorre de maneira simples e profunda sobre os conceitos mais psicológicos e filosóficos do *Yoga Sūtra*. Além do próprio texto em prosa, esta publicação conta com alguns textos "bônus": uma entrevista com Desikachar sobre a vida e o método

de seu pai, o próprio *Yoga Sūtra* de Patanjali comentado pelo autor e ainda um dos mais belos e célebres poemas devocionais deixados pelo mestre Krishnamacharya.



Ayurveda, ciência da autocura – Dr. Vasant Lad

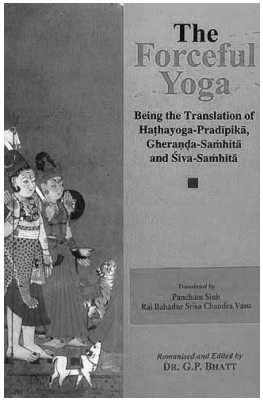
Dr. Vasant Lad é considerado um dos maiores *vaidyas*, médicos do Āyurveda da atualidade. Embora suas publicações não somem montantes de livros como o fazem as obras de outros autores sobre o tema, seu livro *Ayurveda – ciência da autocura* tem sido eleito por muitos como o melhor livro de introdução à ciência do Āyurveda, muito provavelmente devido à sua simplicidade, praticidade e ao mesmo tempo por contemplar praticamente todos os assuntos referentes ao tema.

Conceitos fundamentais como os cinco elementos (*pañca mahabhutas*), a teoria do *tridosha* (*vata*, *pitta* e *kapha*) e seus atributos (*guṇas*) são magistralmente elucidados. A partir disto o texto segue com explicações sóbrias sobre a compreensão da saúde e da doença, a prática de diagnóstico por diversos meios, a explicação sobre os tratamentos ayurvédicos, a descrição das propriedades dos alimentos e a forma como compor uma dieta adequada, bem como recomendações sobre Yoga, *prāṇāyāma* e hábitos de vida.

Sem dúvida a pessoa que estudar e aplicar cuidadosamente este guia prático em sua vida terá recursos suficientes para preservar sua saúde e longevidade, viver com mais sabedoria e impulsionar ao máximo o seu avanço na prática do Yoga. Este livro pode ser uma referência excelente também para o professor

de Yoga que deseja orientar melhor os seus alunos nos cuidados com sua saúde.

The Forceful Yoga – Pancham Sinh, Rai Bahadur Chandra Vasu



A importância deste livro para o praticante de Yoga se deve ao fato de ele ser uma publicação que reúne, em um só livro, as traduções dos três maiores textos clássicos do Hatha Yoga, a saber a *Haṭha Yoga Pradīpikā*, o *Gheranda Saṁhitā* e o *Śiva Saṁhitā*.

Escritos entre os séculos XIV e XVIII, estes três textos juntos formam o corpo teórico que fundamenta a prática do Haṭha Yoga, considerada no próprio texto como a prática que conduz ao Rāja Yoga, ou seja, que dá suporte à compreensão do Yoga de Patañjali. Enquanto o *Yoga Sūtra* de Patanjali passa de forma mais sucinta e pontual pelo tema das técnicas do Yoga, estes três textos juntos somam uma vastidão de explicações sobre *āsanas*, *prānāyāmas*, *mudrās*, *bandhas*, práticas de purificação, concentração e meditação, além de abordar outros conceitos práticos sobre a alimentação, os hábitos de vida e até mesmo a vida sexual do *yogi*.

Também para aqueles que se interessam pelo estudo da anatomia sutil do Yoga, a qual aborda os temas dos chakras, *nadīs*, *kuṇḍalinī*, estes textos são ricos em informações a este respeito. Embora mencionem predominantemente as técnicas do Haṭha Yoga, o leitor poderá encontrar ainda muitos conceitos filosóficos entremeados com as "recomendações" de como executar certas técnicas. Especialmente na *Śiva Saṁhitā* algumas explicações sobre filosofia Vedānta se fazem presentes.

por **Mahamuni das** (Marcos T. Elias), psicólogo,
músico e professor de Yoga que vive e trabalha em Curitiba-PR.

YOGA

Casa Tibetana

Cinco linhas de Yoga, Danças (Bhangra e Kathak), Terapias Ayurvédicas,Artes Sagradas, Meditação em Workshops, Vivências e Aulas.

(11) 4226-2193
Rua São Paulo, 1321 -São Caetano do Sul - SP

www.yogatibetano.kit.net

Instituto Anauê-teiño®
Arte e Ciência em Desenvolvimento Humano

Yoga | Reiki | Renascimento
Programação Neurolinguística
Massagem Reparentalizadora
Constelações Sistêmicas Familiares
Segundo Bert Hellinger

- **Formação, Grupos Terapêuticos, Atendimentos Individuais**

www.anaueteino.com.br

Tel 41 3233 6409
Rua Cons. Laurindo, 809/709 Centro - Curitiba PR

Anuncie
na próxima
edição dos

cadernos de
yoga

anuncios@cadernosdeyoga.com.br

Yoga e
Vedanta

Formação em Yoga
Retiros em Pirenópolis
Cursos
Satsanga e Kirtans
Artigos
Thai Yoga Massagem
Cd de Mantras

www.yogaevedanta.com.br

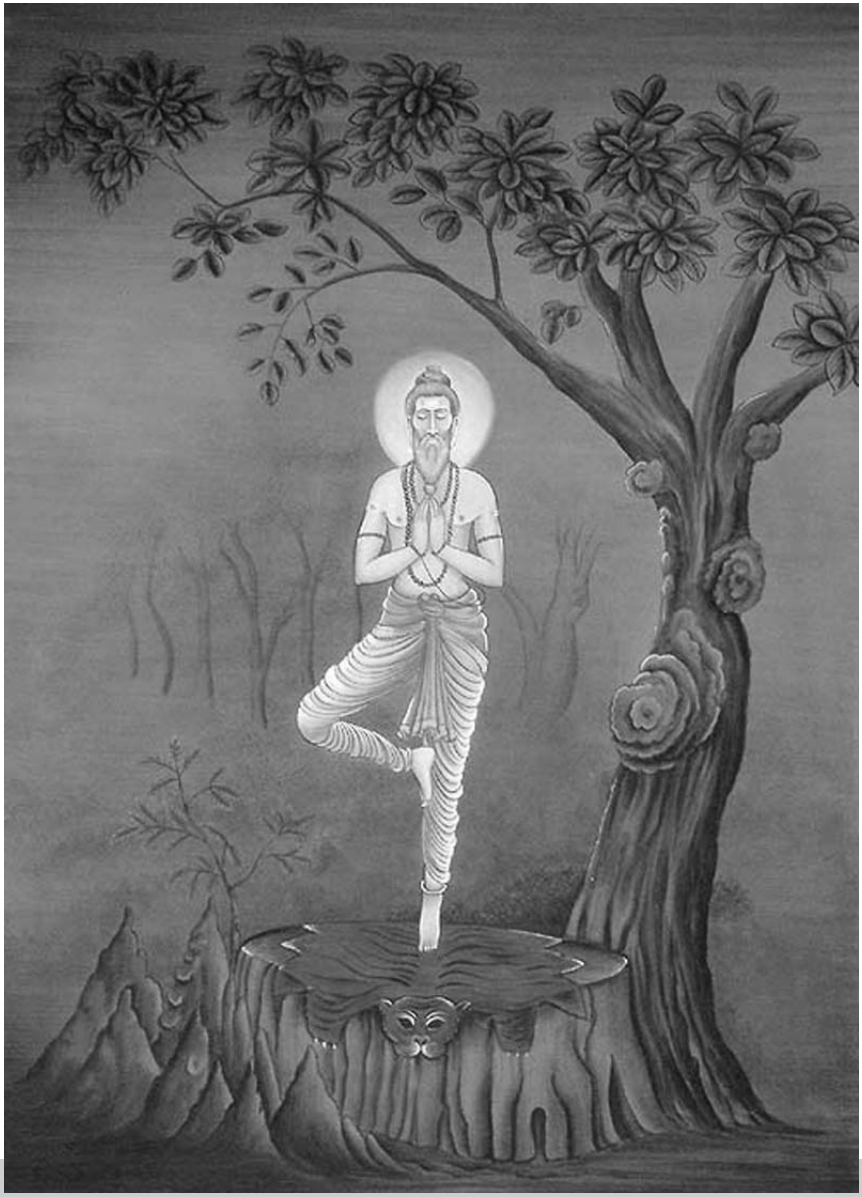
Yoga é união e liberdade

ALIANÇA DO YOGA

A Aliança do Yoga é uma organização autônoma e sem fins lucrativos. É um fórum representativo de escolas de Yoga aberto a todas as tradições, instituições e organizações, bem como a profissionais independentes. A Aliança é um veículo para unir e ao mesmo tempo garantir a autonomia e a liberdade daqueles que ensinam e trabalham com Yoga.

Junte-se a nós! *Namastê!*

www.aliancadoyoga.com.br



A tribo dos Yogis ontem e hoje

Verão 2010

Olhando o panorama dos praticantes de Yoga de hoje em dia, pode surgir a curiosidade por comparar o grupo desses praticantes que somos com os relatos que chegaram até nós sobre os *yogis* da antiguidade. Há vários estudos sociológicos do Yoga que surgiram ao longo dos séculos. Nesse sentido, um dos mais conhecidos sobre os praticantes aparece na *Śiva Saṁhitā*, que apresenta uma interessante descrição dos diferentes tipos de *yogis* do passado e a relação que eles estabeleceram com o Yoga. Achamos que essa descrição poderia servir como ponto de comparação para apreciarmos melhor a tribo dos praticantes, bem como para analisar de perto as interações entre mestre e discípulo e entre professor e aluno da atualidade. Da mesma forma, iremos refletir ao longo deste texto sobre os perigos e obstáculos aos quais se expõem os *yogis* de hoje, que não são muito diferentes daqueles a que estavam expostos os *yogis* do passado.

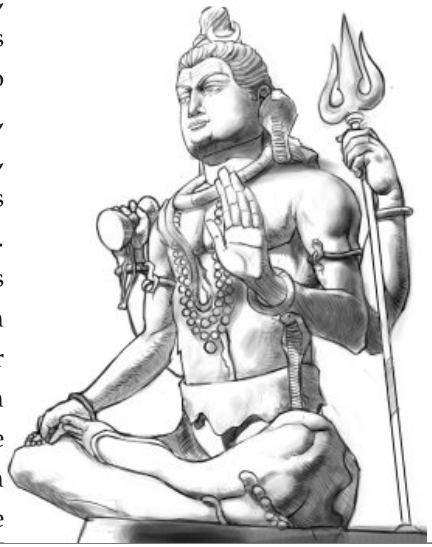
A *Śiva Saṁhitā* é um dos três textos seminais sobre o Haṭha Yoga, e foi datado por volta dos séculos XVI ou XVII. O nome *Śiva Saṁhitā* significa em sânscrito "Coleção [de Ensinamentos] de Śiva". É um tratado em 540 estrofes sobre Haṭha Yoga, compostas na métrica *anuṣṭubh*, divididas em cinco capítulos chamados *paṭalas*. A obra está composta na forma de um diálogo entre o deus Śiva e sua esposa Pārvatī, no qual o deus-*yogi* ensina as práticas do Haṭha à sua consorte (detalhe que demonstra que, contrariamente à crença em voga em alguns círculos de Yoga da atualidade, esta prática era tanto para homens quanto para mulheres naquela época, assim como nas anteriores). Este livro tem "apenas" 300 anos de idade, mas resgata práticas muito anteriores a ele. Assim como a *Gheranda Saṁhitā*, cita copiosamente o mais antigo manual de Haṭha que chegou

até a atualidade, a *Haṭha Yoga Pradīpikā*, bem como algumas das *Upaniṣads* do Yoga e um importante texto de Vedānta, atribuído a Ādi Śaṅkarācārya, chamado *Ātma Bodha*.

Praticantes do passado

Antes de descrever os *yogis*, a *Śiva Saṁhitā* (V:9) lista os tipos de prática: "O Yoga é de quatro classes: primeiro, vêm o Mantra Yoga; em segundo lugar, o Haṭha Yoga, em terceiro, o Laya Yoga e, em quarto lugar, o Rāja Yoga, que elimina as dualidades". Na sequência, o autor, cujo nome ignoramos, afirma que nem todas as formas de Yoga são adequadas para todas as pessoas: "Os praticantes são de quatro tipos: [aqueles cuja intensidade é] suave, moderada, ardente e muito ardente. [Este último tipo,] o melhor, pode cruzar o oceano do mundo [das aparências]". V:10.

A continuação, ele descreve a motivação e as características de cada um desses tipos de praticantes, indicando, em função dessas características, o tipo de prática mais adequado para cada um: "Pessoas de mente estreita, distraídas, adoentadas, que questionam os ensinamentos do mestre, homens avarentos, que agem de modo incorreto, glutões, demasiadamente apegados a suas esposas, tímidos, doentes, não independentes, carentes e cruéis, aqueles de mau caráter e os fracos, todos esses são considerados praticantes [de motivação] fraca. Com grande esforço, tais pessoas alcançam o sucesso na prática em doze anos. Estes devem ser considerados aptos para a prática de Mantra Yoga. Pessoas de mente aberta, compassivas, amantes da virtude, eloquentes. Aqueles que



sempre evitam os extremos, são os praticantes de motivação média. Estes, devem ser iniciados pelo mestre no Haṭha Yoga". V:11 e V:13.

"Pessoas de mente firme, versadas no Haṭha Yoga, independentes, cheias de energia, magnânimas, cheias de simpatia, que sabem perdoar, verdadeiras, corajosas, cheias de confiança [no mestre e no ensinamento], adoradoras dos pés de lótus de seus *gurus*, sempre comprometidas na prática de Yoga, tais pessoas são consideradas praticantes ardentes (*adhimatra*). Eles obtêm sucesso na prática de Yoga em seis anos, e devem ser iniciados no Laya Yoga e seus diversos ramos". V:14.

"Aqueles que tiverem o maior caudal de energia, com iniciativa, comprometidos, heróicos, conhecedores das escrituras, perseverantes, livres dos efeitos das emoções cegas, que não se deixam confundir, cheios de disposição, moderados na dieta, que dominam seus sentidos, destemidos, limpos, hábeis, caridosos, bem dispostos para ajudar o próximo, competentes, firmes, talentosos, que cultivam o contentamento, que sabem perdoar, que são de boa índole, devotos, que sabem manter seus objetivos em segredo, eloquentes, pacíficos, que têm confiança nas escrituras e adoram *Īśvara* e o *guru*, que têm aversão a desperdiçar seu tempo e são livres de doenças, que conhecem os deveres do *adhimatra* e praticam todos os yogas. Sem dúvida, tais praticantes obtêm o êxito na prática em três anos. [Estes são considerados os mais ardentes, e] estão capacitados para serem iniciados em todas as formas de Yoga, sem dúvida". V:15.

Praticantes de hoje

Olhando para o panorama atual, podemos perceber que, assim como no passado, há diferentes maneiras de entrar em contato e se relacionar com o Yoga. Arriscando um paralelismo

com a lista dos quatro tipos de praticantes apresentados pela *Śiva Saṁhitā*, poderíamos identificar igualmente, hoje em dia, quatro tipos de praticantes:

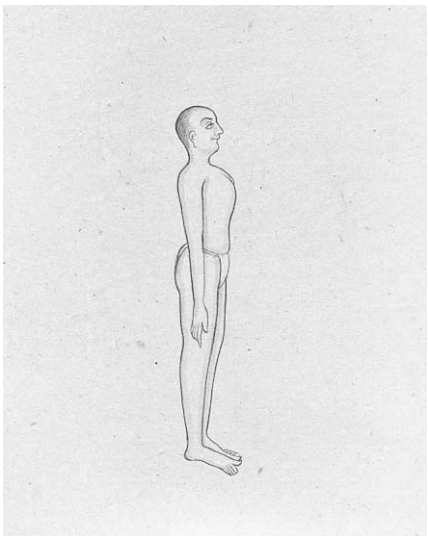
1. Aquele que busca no Yoga bem-estar, qualidade de vida e manutenção da boa forma e a saúde;

2. Aquele que pratica disciplinada e entusiasticamente, esperando que a técnica opere seus resultados;

3. O que acrescenta à prática "algo" de espiritualidade e uma genuína curiosidade pelo autoconhecimento;

4. E o praticante definitivamente comprometido com o objetivo final, *mokṣa*, e o discipulado necessário para alcançá-lo, desde dentro de um *sampradāya*, ou linhagem tradicional.

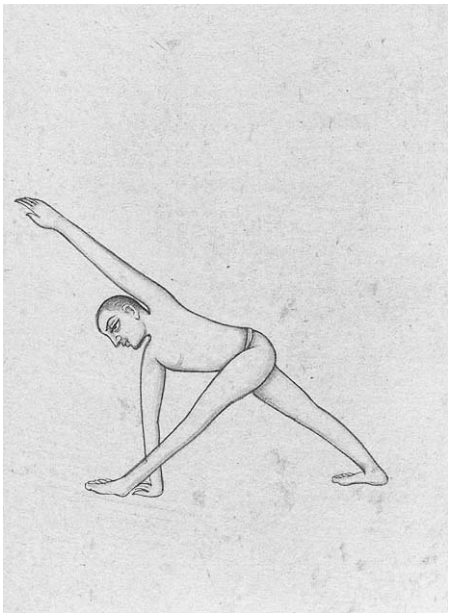
Não pretendemos, com esta tentativa de mapear os praticantes, fazer uma espécie de catálogo ou julgamento absoluto sobre a nação dos *yogis*. Longe de nós essa ideia. Porém, quando não temos nenhum parâmetro para nos observar, nem desde dentro nem desde fora, e considerando que há praticantes correndo o perigo de se desviar do caminho e sofrer desnecessariamente, uma voz deste tipo é melhor do que nenhuma voz em absoluto.



Portanto, o autor deste texto pede humildemente que se ponderem as questões referentes à saudável relação de cada praticante com o Yoga, bem como com aqueles que o transmitem, objetivando o benefício de todos. Sabemos positivamente que ninguém deveria julgar o grau de crescimento interior de outro praticante por quaisquer "sinais" exteriores. Não há como avaliar, e muito menos, comparar, o "avanço espiritual", se podemos usar essa expressão, de um praticante com o de outro.

1. O primeiro tipo de praticante parece ser o mais numeroso. Dada a crescente popularidade que o Yoga está testemunhando atualmente, a abordagem mais acessível é a que ganha adeptos com maior rapidez e facilidade. Certamente, estes praticantes configuram o grosso da tribo do Yoga. Idealmente, eles recebem do Yoga em proporção direta ao que aportam a ele. Nesse sentido, as técnicas do Yoga parecem ser de fato bem eficientes na manutenção da boa forma e da saúde, bem como adequadas para aumentar a qualidade de vida, a produtividade no trabalho e outras *benesses*. A questão é que podemos fazer práticas por anos a fio dentro dessa perspectiva sem chegar a lugar algum, afora a realização desses benefícios que, sabemos positivamente, são apenas efeitos colaterais da prática. Não obstante, sabemos que o Yoga é muito mais do que uma prática com esses objetivos. Poderíamos chamar estes praticantes de *kartabhoktas*, fazedores de ações com um objetivo, e desfrutadores dos resultados dessas ações. Os perigos aos quais este tipo de praticante está exposto dizem respeito a situações pontuais referentes ao corpo físico ou à respiração, como lesões ou pequenos acidentes por não saber adequar a prática ao momento ou às características do próprio corpo.

2. O segundo grupo dos *yogis* seria o daqueles que apresentam uma tremenda motivação para praticar disciplinadamente, pois esperam que, da prática, surja algum benefício futuro em termos



de iluminação. Poderíamos chamar este segundo tipo de praticante de *karmata*, aquele que espera que a libertação, *mokṣa*, surja das ações conscienciosas. Sem ser um grupo especialmente grande, estes praticantes representam uma respeitável percentagem da nossa nação *yogika*. Aos perigos listados no primeiro tipo de praticante, poderíamos ainda acrescentar, para estes praticantes, o perigo de cair nas mãos de professores ou "mestres" inescrupulosos, que queiram tirar proveito do grande entusiasmo e energia que estes *yogis* possuem.

3. O terceiro tipo é o dos *yogis* que são expostos à tradição ou a fragmentos dela através de livros, filmes ou professores que tenham certa curiosidade pelos aspectos menos evidentes do Yoga. Estes, cedo ou tarde, desenvolvem afinidade com a filosofia e amor pelo autoconhecimento. Poderíamos chamá-los *jijñāsus*, em menção aos *yogis* que apreciam o conhecimento. O perigo ao que estes praticantes se expõem, afora os anteriormente listados, é a dedicarem anos de esforço a atividades intelectuais desgastantes e esforços estéreis, já que correm o risco de se perder no labirinto das tradições se não tiverem um guia honesto e claro que possa os orientar.

4. O quarto grupo seria o dos praticantes que assumiram um nível ainda mais profundo de compromisso com o autoconhecimento. Poderíamos chamar estes praticantes de *mumukṣus*. Esses são os que estão verdadeiramente comprometidos com o objetivo final do Yoga,

que é *mokṣa*, a liberdade. O numero deste tipo de *yogis* é bastante reduzido. Neste nível de abordagem do Yoga, bem como nos anteriores, é preciso também escolher muito conscientemente os próprios professores e mestres. Digo isto, pois é possível encontrar, no grupo dos professores e mestres, verdadeiros lobos disfarçados de inocentes cordeiros. Igualmente, é necessário fazer uma sincera auto-análise para estabelecer a clareza das nossas próprias intenções em relação ao Yoga. Sem essa clara motivação, não poderemos esperar demasiado das nossas práticas e estudos. Iremos agora, portanto, analisar um pouco mais de perto o papel do mestre no Yoga.

O papel do mestre

Embora o ideal da libertação seja muito sedutor, ele é potencialmente perigoso, uma vez que há líderes mal-intencionados que podem manipular ou abusar de seus estudantes. Algumas tradições, como a do Budismo *vajrayana* e a do Jainismo, contornaram parcialmente esse obstáculo ensinando que *mokṣa* depende unicamente do próprio esforço e dedicação do praticante, tirando um pouco do poder naturalmente delegado ao mestre.

Por outro lado, em algumas tradições vinculadas ao Yoga, fala-se sobre a transferência de poder divino do mestre para o discípulo, *śaktipath*. Quando o sucesso no caminho do Yoga se coloca noutra pessoa que não o próprio praticante, acreditamos, fica aberto o caminho para relações turvas entre mestre e discípulo. Devemos, portanto, achar uma bussola ética que nos permita encontrar um caminho seguro para a genuína e transformadora espiritualidade. Acredito que a inspiração para o praticante deva vir da imagem do mestre verdadeiro.

Em diversas tradições, esse mestre assume nomes diferentes: *gurus* para os hindus, *siddhas* ou *tīrthaṅkaras*, para os Jainistas, *rinpoches*, para os budistas.

A palavra *guru* significa literalmente "pesado", e pode ser traduzida como "aquele cuja opinião tem peso". O papel do mestre sempre foi fundamental na caminhada do autoconhecimento. Para não se perder nessa caminhada, é importante ter como referência a imagem de um mestre, um mentor que nos ajude e oriente na busca. Algumas pessoas têm dificuldades em aceitar a idéia de ter um mestre. Porém, se tivemos mestres durante o período dos estudos, porque não tê-los na busca interior? Se nossos pais foram nossos primeiros mestres, que nos ensinaram a falar, andar, contar, nos relacionar, o que nos faz pensar que deveríamos dispensar os outros mestres, se ainda não tivermos completado o processo de maturidade e crescimento interior?

Vejamos o que diz a *Śiva Saṁhitā* sobre o papel do mestre: "Apenas o conhecimento ensinado por um *guru*, através de seus lábios, é poderoso e eficiente. De outro modo, o conhecimento torna-se infrutífero, fraco e doloroso. Aquele que se devota a qualquer tipo de conhecimento, servindo seu *guru* com toda a atenção, prontamente obtém o benefício desse conhecimento. Não há a menor dúvida de que o *guru* é pai. O *guru* é mãe, e o guru é até mesmo Deus. Portanto, ele deve ser assim considerado e servido, em pensamento, palavra e ação. Pela graça do *guru*, tudo o que for bom para o próprio Ser é obtido. Portanto, o *guru* deve ser servido diariamente. De outro modo, nada será auspicioso". III:11-14.

Apesar desta constatação lógica e racional, a cada momento a nossa experiência é diversa. Experimentamos os três corpos como sencientes, conscientes.

Essa passagem nos lembra o *guru mantra*: *Gururbrahmā gururviṣṇu gururdevo maheśvara guruḥ sakṣatparabrahman tasmai śrī gurave namaḥ*, cuja tradução é a seguinte: "O *guru* é Brahmā. O *guru* é Viṣṇu. O *guru* é Śiva. O *guru* é de fato Parabrahman. Meu *guru*, aceite esta saudação". Portanto, é preciso termos um mestre sábio que nos ensine, e que funcione como um espelho no qual possamos nos observar e aprender. Esse mestre é quem irá nos iniciar na disciplina *yogika* mais adequada para nós mesmos. Você não deve apenas praticar o que lhe der na telha. Aprender a ouvir o que um mestre de verdade tem para nos dizer irá fazer toda a diferença na realização dos nossos objetivos. Porém, infelizmente, nem todos os *gurus* são "de verdade". Alguns querem subir num pedestal e ser adorados por um exército de discípulos sem ter as qualificações e a sabedoria que fazem do mestre um mestre.

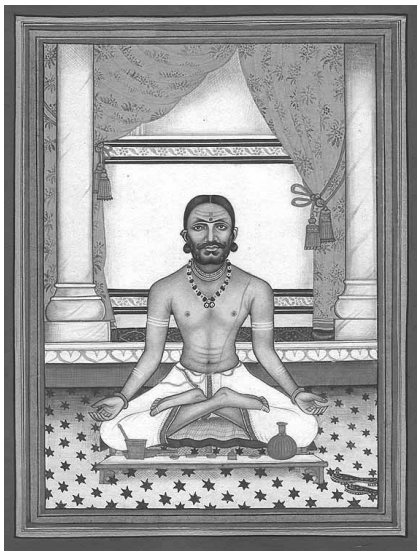
Guru mantra: *Gururbrahmā gururviṣṇu gururdevo maheśvara guruḥ sakṣatparabrahman tasmai śrī gurave namaḥ*, cuja tradução é a seguinte: "O *guru* é Brahmā. O *guru* é Viṣṇu. O *guru* é Śiva. O *guru* é de fato Parabrahman. Meu *guru*, aceite esta saudação".

A totemização do *guru*

Algumas instituições contemporâneas propõem a divinização dos seus líderes. A ideia de conviver com um "liberado em vida" é atraente e encantadora, mas igualmente perigosa se a pessoa em questão não for mesmo um *jivanmukti*, já que pode levar à manipulação, autoritarismo e abuso dos discípulos. Nesse sentido, convém lembrar da possibilidade do praticante assumir a responsabilidade pelo próprio caminho, bem como evitar a *seitarização* crescente que parece estar tomando conta de algumas

formas populares de Yoga, mesmo quando revestidas de rigor "profissional" ou linguagem "secular". Feitos esses esclarecimentos, certamente você já tem elementos suficientes para compreender que nem todos os professores de Yoga que cruzarem seu caminho estão capacitados para lhe ensinar aquilo que você precisa aprender.

Considerando a filosofia pegue-e-pague da sociedade de consumo, pode nos parecer fácil achar um mestre de verdade. Se você estiver preparado, seu mestre irá achá-lo. Você não precisa ir para a Índia para procurá-lo. Isto acontece porque, numa altura do caminho, o estudante acaba por entrar em sintonia sutil com quem pode ensinar o que está precisando aprender. Um mestre verdadeiro não é necessariamente alguém muito visível, muito rico ou de muita relevância social, mas apenas uma pessoa que transcendeu a identificação com o próprio ego, simples e respeitosa em suas atitudes, que não busca a autopromoção e a publicidade nem cobra taxas absurdas em troca de iluminação (ou saúde, ou bem-estar!).



Um esclarecimento importante: no Yoga, é necessário separar os mestres dos professores. Ao contrário do mestre, o professor é um aprendiz, alguém que está no processo do autoconhecimento, e que faz isso ajudado pelos seus próprios estudantes. Nesta era de *self-service*, é bom lembrar que não será uma fita de vídeo ou um livro que irão resolver a charada da

nossa existência ou nos revelar a verdade sobre quem realmente somos.

Obstáculos

Reza a *Śiva Saṁhitā*: "De fato, há muitos obstáculos, quase intransponíveis, na prática do Yoga. No entanto, o *yogi* deve persistir no *sādhana* correndo os riscos, até mesmo quando sua vida estiver em perigo [lit., quando "a vida estiver [escapando] pela garganta" (*pranaih kaṇṭhagatair āpi*)]". III:47. A palavra obstáculo, em sânscrito, *antarāya*, significa literalmente "interpor-se" ou "ficar no meio". Os obstáculos podem aparecer sob roupagens muito diferentes, tanto físicas quando psicológicas. No entanto, a maior parte dos obstáculos pertence ao último tipo.

Patañjali menciona nove obstáculos no *Yoga Sūtra* (I:30): "Doença, inércia, dúvida, negligência, preguiça, volubilidade, equivocação, inconstância e instabilidade são os obstáculos". Estes obstáculos são verdadeiras usinas de turbilhões mentais, que impedem o progresso na prática. Não obstante, eles fazem parte do caminho, e devem ser reconhecidos e aceitos, em primeiro lugar, para poderem ser superados. Essas diferentes listas de obstáculos que aparecem nos *śāstras* têm como objetivo nos alertar sobre os possíveis desvios e bloqueios que possam surgir na caminhada, tranquilizando-nos ao mesmo tempo ao nos ensinar que os obstáculos são naturais e fazem parte da jornada e ainda, encorajando-nos para superá-los.

De alguma maneira, os obstáculos são mecanismos naturais de auto-defesa e auto-preservação, colocados em movimento por nosso subconsciente para nos proteger dos eventuais desequilíbrios que a prática possa produzir se não for

feita corretamente. No entanto, essas defesas naturais se tornam de fato obstáculos intransponíveis quando nos fazem abandonar a prática (podem surgir pensamentos como "isto não é para mim", ou "não nasci para fazer esta prática"), ou ainda quando a presença do obstáculo passa a ser ignorada ("acho melhor evitar a meditação, pois não tenho paciência").

A questão, chegando neste ponto, é que cada um de nós deve resolver o que significa exatamente chegar ao ponto em que "a vida escapa pela garganta". Cada um deve perceber onde termina o esforço e começa o exagero. É sempre desejável levar a prática adiante, superando os obstáculos que surgirem ao longo da caminhada. Não obstante, precisamos usar o bom-senso e pedirmos ajuda para avaliar se a prática que estamos fazendo é a mais adequada para nós, se está nos fazendo bem, se nos ajuda e nos aproxima do objetivo final de todo Yoga, que é a libertação dos condicionamentos e o conhecimento da verdade sobre nosso próprio ser. É aí que o papel e a presença de um mestre tornam-se essenciais.

Para quem é o Yoga?

O leitor pode considerar as exigências e qualidades que se esperam do praticante ideal um tanto exageradas, porém, o fato é que a maior parte das condições listadas nas citações que fizemos anteriormente da *Śiva Saṁhitā* são essenciais para se ter sucesso na prática. Mesmo se para o praticante da atualidade for difícil aceitar isto, desde o tempo das *Upaniṣads*, o caminho do Yoga sempre foi descrito como um caminho estreito e difícil. Aliás, desde o início dos tempos, o Yoga foi considerado um

caminho para muito poucos, como a própria *Śiva Saṁhitā* aponta numa outra passagem: "Este *Yogaśāstra* aqui exposto é uma doutrina muito secreta, que deverá somente ser revelada nestes três mundos ao devoto de alma elevada". I:19.

Pela afirmação acima, podemos deduzir que o ensinamento aqui contido não se destina a qualquer um, nem é para iniciantes. Pelo menos, segundo o autor deste antigo texto. Se não estivermos preparados para cultivar os valores e virtudes, que são condições *sine qua non* para nos fazer merecedores do ensinamento do Yoga, este ficará sempre fora do nosso alcance.

Namaste!

Pedro Kupfer
é praticante e editor do site www.yoga.pro.br.